هنر آشپزی و شیرینی پزی

رُزا







غذاهای ایرانی و فرنگی

هنر آشپزی
و
شیرینی پزی

رُزا

مولف
کبریٰ قیصری

نشر معیار علم

قیصری، کبری
هنر آشپزی و شیرینی‌پزی رزا / تألیف کبری قیصری.-- تهران: معیار علم، ۱۳۸۵.
۸۴۵ ص.: مصور (بخش رنگی).
ISBN: 978-964-6651-73-9
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. ۳. شیرینی‌پزی. الف. عنوان.
TX۷۲۵/آ۱ ۹ق۹۶   ۶۴۱/۵
کتابخانه ملی ایران   ۸۵-۷۸۶۱ م

نشر معیار علم   ۶۶۴۹۵۷۹۷_۶۶۴۱۳۹۷۰
نام کتاب: هنر آشپزی و شیرینی‌پزی رزا
مؤلف: کبری قیصری
نوبت چاپ: ششم ۱۳۸۷
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
بهاء: ۱۱۰۰۰ تومان
بهاء با ایندکس: ۱۱۵۰۰ تومان
صفحه‌آرایی: جهان‌فارس؛ ۶۶۴۰۱۷۲۷
شابک: ۹_۷۳_۶۶۵۱_۹۶۴_۹۷۸

فهرست مندرجات

انواع سوفله‌ها

انواع آش

انواع آبگوشت

انواع خورش

به نام ایزد یکتا

مقدمه

بانوان محترم باید توجه داشته باشندکه هنر آشپزی، عمل آماده سازی غذا برای مصرف می‌باشد که در برگیرنده محدوده بزرگی از روش‌ها، ابزار و ترکیبات اجزا برای توسعه طعم و یا قابلیت هضم غذا می‌باشد، لازمه این‌کار انتخاب، اندازه‌گیری و ترکیب اجزا با یک روش منظم همراه با تلاشی برای دسترسی به نتیجه مطلوب می‌باشد، عوامل محدودکننده موفقیت شامل متغیر بودن مواد اولیه و کیفیت آنها، شرایط محیطی، ابزار و مهارت شخص آشپز می‌باشد. تنوع انواع آشپزی در سراسر جهان، بازتابی از ملاحظات بی‌شمار تغذیه‌ای، سلیقه‌ای، کشاورزی، اقتصادی، فرهنگی و مذهبی می‌باشد.

آشپزی اگرچه نه همیشه ولی غالباً، همراه با اعمال حرارت برای تغییر شیمیایی غذا، برای تغییر طعم، رنگ، بافت، ظاهر و خواص تغذیه‌ای آن می‌باشد. شواهد باستانی از غذای پخته (به‌دو صورت گیاهی و حیوانی)، در زیستگاه‌های انسانی مربوط به اوائل دوران استفاده از آتش موجود می‌باشد.

آشپزی مفهومی فراتر از دستور پخت چند غذا دارد. تمام علوم مربوط به تغذیه در حد کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در نهایت به‌این مبحث باز می‌گردند. علیرغم تصور غالب در جامعه

ما آشپزی کاری کاملاً علمی است و نیز در حیطه هنر قرار می‌گیرد.

تذکر لازم: مقادیری که در این کتاب برای غذاها توضیح داده شده، معمولاً برای ۴ نفر در نظر گرفته شده است. از اینرو بانوان محترم باید درنظر داشته باشند که برای هرنفر اضافه تناسب مواد را در نظر بگیرند.

ناشر

تعریف غذا

نکات مهم و مورد توجه برای کدبانوان محترم

غـذا بـه‌هر مـاده‌ای اطـلاق مـی‌شود کـه مـوجود زنـده آن‌را می‌خورد یا می‌آشامد. واژه غذا شامل مـایعات و نـوشیدنی هـم می‌شود. غذا منبع اصلی تولید انرژی و تغذیه در جانوران است و معمولاً" جانوران و گیاهان، منشأ تولید آن هستند.

مطالعه در مورد غذا را علم تغذیه یا علم غذا می‌نامند. در زبان فارسی، به شکل مجازی هم از واژه غذا استفاده مـی‌کنند؛ مـثل غذای فکر.

تعریف حقوقی

در تعریف حقوقی غذا درکشورهای غـربی، چـهار دسـته از مواد به‌عنوان غذا به رسمیت شناخته شده است:

۱ـ هر نوع ماده‌ای که از نظر منطقی، اَنسان بتواند آن را هضم کند؛ حال چه ارزش غذایی داشته و چه نداشته باشد

۲ـ آب و سایر آشامیدنی‌ها

۳ـ آدامس‌های جویدنی

۴ـ موادی که در تهیه غذاها به‌کار می‌رود

عادات غذاخوردن در انسان

انسان‌ها، جانوران همه چیزخوری هستند که قادرند هم فرآورده‌های گیاهی و هم جانوری را مصرف کنند. پس از عصر یخبندان، انسان‌ها می‌خواستند تا پرورش گیاهان و حیوانات را تحت کنترل خود بگیرند تا بدین‌وسیله خود را ایمن سازند. این مسئله منجر به پیدایش کشاورزی شد و شیوه‌ای که غذا طی آن به‌دست می‌آمد را تغییر داد.

وعده‌های غذایی

غذاهای مکمل متفاوت که همراه با هم مصرف می‌شوند، یک وعده غذایی را تشکیل می‌دهند. معمولاً افراد، وعده‌های غذایی را همراه با اعضای خانواده و با دوستان‌شان میل می‌کنند که این مسئله، خود نوعی تعامل اجتماعی محسوب می‌شود.

تعداد وعده‌های غذایی در هر روز، مقدار آن، مواد تشکیل دهنده و این‌که کی و چگونه تهیه می‌شوند در نقاط مختلف دنیا بسیار با هم متفاوت است. این امر، به آب و هوای محل، اکولوژی، اقتصاد آن منطقه، فرهنگ، سنت‌ها و میزان صنعتی شدن آن منطقه بستگی دارد. به‌علاوه، غذاها در جشنواره‌های فرهنگی و مذهبی نقش مهمی ایفا می‌کنند.

در جوامع صنعتی، منشأ تولید بخش عظیمی از وعده‌های غذایی، جانوران می‌باشند.

به‌دست آوردن غذا

در گذشته غذا از راه پرورش حیوانات، صید ماهی، شکار و دیگر روش‌های امرار معاش به‌دست می‌آمد. هر کدام از این

روش‌ها، در یک ناحیه خاص با اهمیت بود و اهالی آن ناحیه از آن برای تهیه غذای خود استفاده می‌کردند.

امروزه در جوامع توسعه یافته، تولید غذا عمدتاً بر پایه کشاورزی، پرورش ماهی و دامداری آن هم بر پایه صنعت می‌باشد؛ با این هدف که مقدار غذای تولیدی را به حداکثر رسانده و در عین حال، هزینه‌ها را تا حداقل کاهش دهند. این امر، تنها بر پایه ابزارهای مکانیکی همچون تراکتور، کمباین، ماشین درو و غیره امکان‌پذیر است. همچنین استفاده از کودهای شیمیایی، تولید غلات را افزایش داده است.

آماده سازی غذا

بیشتر غذاها را قبل از مصرف باید آماده نمود. مراحل آماده سازی غذا شامل شستن، خرد کردن، اضافه کردن مواد به‌آن، مخلوط کردن، سرد یا گرم کردن، پختن و... می‌باشند. بیشتر مراحل آماده سازی غذا در آشپزخانه صورت می‌گیرد.

دستورالعمل تهیه غذا

معمولاً روش‌های پخت و تهیه غذا را والدین به فرزندان‌شان می‌آموزند که آن هم براساس سنت و فرهنگ آن‌ها صورت می‌پذیرد. از زمانی که صنعت چاپ توسعه گسترده‌ای یافت، دستورالعمل‌های نوشته شده برای تهیه غذا تحت عنوان کتاب آشپزی به‌بازار آمد.

تولید غذا

در قدیم، مراحل تولید غذا منحصر به روش‌های جلوگیری از

فساد، بسته‌بندی غذا و حمل و نقل آن بود.

نمک سود کردن، خشک کردن، ترشی گذاشتن و دودی کردن، روش‌های ابتدایی نگهداری از مواد غذایی محسوب می‌شد. پنیر، اولین فرآورده غذایی عملَ آمده بود. در قرن ۱۹ و با آغاز عصر صنعتی شدن، تولید غذا پیشرفت کرد. در این دوران بود که با توسعه فن‌آوری، روش‌های جلوگیری از فساد، بسته‌بندی و بارکد کردن و همچنین حمل و نقل مواد غذایی تحول یافت. به‌علاوه، با توسعه صنعت، مردم عادی که توان استخدام خدمتکار خانگی را نداشتند، توانستند از مزایای غذاهای آماده که مدت زمان پخت را کاهش می‌دهد، بهره‌مند گردند.

انواع غذاهای تولید شده

- آشامیدنی‌ها: آب میوه، نوشیدنی، نوشیدنی گازدار، مایعات.
- نان: که از خمیر عمل آمده تهیه می‌شود و غذای اصلی بسیاری از جوامع محسوب می‌گردد.
- لبنیات: فرآورده‌های شیر هستند.
- دسر: وعده‌ای است که معمولاً شیرین است و اغلب بعد از وعده اصلی غذا سرو می‌گردد؛ مثل : بستنی
- مربا و ژله
- پاستا
- پیتزا
- ساندویچ
- سالاد
- سس
- سوسیس

- سوپ
- شکر
- اسنک: از جمله شیرینی، چیپس سیب‌زمینی، شکلات، بیسکویت.

تجارت غذا

امروزه غذا در سراسر دنیا مبادله می‌شود. دسترسی به غذا دیگر محدود به ناحیه‌ای که ماده غذایی در آنجا تولید می‌شود و یا محدود به فصل و زمان خاصی نیست. از سال ۱۹۶۱ تا ۱۹۹۹ در سرتاسر جهان، افزایش قابل توجهی در صادرات مواد غذایی به‌وجود آمده و اقتصاد برخی کشورها بسیار متکی بر صادرات مواد غذایی است (دربرخی موارد، بیش از ۸۰٪).

غذا و سلامتی

میزان کافی غذا

محرومیت غذایی سبب سوء تغذیه و در نهایت فقر غذایی می‌گردد. این امر تأثیر مخرب و همه‌گیری بر سلامتی و مرگ و میر انسان‌ها می‌گذارد. در سال ۲۰۰۳ میلادی، تخمین زده‌اند که هر سال در سراسر جهان، ۴۰ میلیون نفر به‌دلیل گرسنگی جان می‌سپارند. گاهی برای توزیع عادلانه غذا در زمان‌های کمبود مواد غذایی، مخصوصاً دوران جنگ، از جیره‌بندی استفاده می‌کنند.

سالم بودن غذا

بیماری‌های ناشی از غذا و یا مسموم کردن غذا توسط باکتری،

سم، ویروس و غیره ایجاد می‌شود. مسموم کردن غذا، عاملی برای بیماری انسان شناخته شده است.

در طول دوران امپراطوری رم، با استفاده از مسموم کردن غذاها بسیاری از افراد راَ می‌کشتند. به‌همین دلیل در قرون وسطی، اعضای خانواده سلطنتی اشخاصی را برای آزمودن و چشیدن طعم و مزه غذا استخدام می‌کردند.

تشخیص عوامل بیماری‌های ناشی از غذا و همچنین شناسایی روش‌های نظام یافته‌تر جهت نابودی این بیماری‌ها سبب توسعه سیستم‌های بهداشتی پیشرفته‌ای شده است. این‌گونه سیستم‌ها اگر درست عمل کنند قادرند هرگونه خطرهای احتمالی را تشخیص داده و نابود نمایند.

حساسیت به غذا

برخی افراد نسبت به بعضی غذاها حساسیت دارند. مقدار ماده غذایی مورد نیاز برای تحریک فرد مبتلا به حساسیت، می‌تواند بسیار کم باشد. برای مثال، ذرات کوچک از یک ماده غذایی در هوا که حتی استشمام هم نمی‌شود، می‌توانند واکنش‌های کشنده‌ای را در فرد مبتلا به حساسیت ایجاد نمایند. هر ماده غذایی می‌تواند محرک باشد؛ اما مواد غذایی که معمولاً ایجاد حساسیت می‌کنند دارای گلوتن، ذرت، صدف، بادام‌زمینی و سویا می‌باشند.

بیشتر افراد مبتلا به حساسیت پس از مصرف ماده غذایی خاصی، دچار اسهال، علائم پوستی جوش، ورم و استفراغ می‌شوند. البته این‌گونه ناهنجاری‌ها ریشه ارثی دارند و اساساً از اعضای خانواده به فرد منتقل می‌گردد.

عادات رژیم غذایی

عادات رژیم غذایی نقش مهمی در سلامتی و مرگ و میر بشر ایفا می‌کنند. برای مثال:

- ■ ۱۳ درصد از مردم دنیا از کمبود ید رنج می‌برند.
- ■ در سال ۲۰۰۳ تخمین زدند که کمبود ویتامین آ، سالانه سبب کوری بیش از ۵۰۰/۰۰۰ کودک می‌شود.
- ■ کمبود ویتامین ث سبب بیماری اسکوروی می‌گردد.
- ■ کواشیورکور، نوعی بیماری در کودکان است که به‌دلیل فقدان پروتئین در رژیم غذایی کودک، به‌وجود می‌آید.
- ■ مواد مغذی موجود در رژیم غذایی مردم کشورهای صنعتی، بیشتر شامل چربی حیوانی، شکر، انرژی، الکل می‌باشد؛ درحالی‌که بافت گیاهی، هیدرات کربن و آنتی‌اکسیدان در آن کمتر به‌چشم می‌خورد. تغییرات امروزی که در شیوه کار، زندگی و ورزش افراد به‌وجود آمده همراه با نگرانی‌هایی که در خصوص تأثیر تغذیه بر سلامتی و مرگ و میر انسان وجود دارد، همگی بر عادات قدیمی خوردن غذا تأثیر می‌گذارند. حتی بسیاری از بیماری‌ها با تغییر در رژیم غذایی درمان می‌شوند.

یک برنامه غذایی مناسب باید کلیه مواد مغذی (مواد نشاسته‌ای، پروتئینی، چربی، ویتامین‌ها و املاح) را به نسبت‌های متعادل در اختیار کودک قرار دهد تا انرژی مورد نیاز او تأمین شود. معمولاً ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز کودک از مواد قندی، ۳۰ درصد از مواد چربی و حدود ۲۰ درصد از مواد پروتئینی به‌دست می‌آید. بدیهی است برحسب عادات مختلف غذایی و افزایش وزن کودک، نسبت‌های فوق بین ۵ تا ۱۰ درصد قابل تغییر هستند.

غذای کودکان یک تا دو ساله باید کم‌حجم ولی مقوی مناسب

و شامل همه گروه‌های غذایی باشد. مقدار غذای کودک می‌تواند برحسب اشتهای او افزایش یابد.

از آنجا که حس کنجکاوی کودک جهت آشنا شدن بادنیای خارج تأثیر زیادی بر اشتهایَ او می‌گذارد، این امر ایجاب می‌کند که وعده‌های غذایی او شامل سه وعده اصلی و دو تا سه میان وعده باشد. وعده‌های اصلی باید مقوی و پرانرژی بوده و میان وعده‌ها مناسب و مکمل وعده‌های اصلی باشند.

البته نباید فراموش کنیم که در این سن کودک هنوز با شیر مادر تغذیه می‌شود تا بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز او از این طریق در اختیارش قرار گیرد.

۱ـ پیاز

پیاز نوعی گیاه غده‌ای گوشتی زیرزمینی از خانواده لاله است و نام علمی آن Allium cepa می‌باشد. منظور از پیاز، گیاه تند مزه‌ای است که بوی تندی هم دارد و در تهیه انواع غذاها به عنوان نوعی ماده طعم دهنده از آن استفاده می‌کنیم.

تاریخچه

پیاز یکی از قدیمی‌ترین گیاهان زراعی بوده که از هزاران سال قبل، به‌عنوان طعم دهنده غذاها و همچنین دارو از آن استفاده می‌شده است. قدیمی‌ترین منابع کشف شده از سومریان که در عراق امروزی می‌زیسته‌اند، به‌دست آمده که نشان می‌دهد، تقریباً ۲۶۰۰ قبل از میلاد مسیح از این گیاه استفاده می‌کرده‌اند. در نسخه‌های کتب قدیمی مصر که نوشته‌های خود را روی پاپیروس می‌نوشتند، از اثرات دارویی پیاز سخن به‌میان آمده است. آن‌ها عقیده داشتند که مصرف پیاز به همراه غذا انرژی بیشتری به‌فرد می‌دهد.

ساختمان پیاز

این گیاه دوساله بوده که در سال اول، اندام‌های رویشی آن به‌وجود می‌آیند و در سال دوم اندام‌های زایشی ایجاد می‌شود که تولید تخم می‌کنند.

برگ‌های گیاه پیاز توخالی و لوله‌ای شکل هستند. ساقه آن‌که ارتفاعش بین ۶۰ سانتی‌متر تا یک متر می‌باشد هم توخالی است که در بخش پایینی، ساقه کمی متورم شده است.

پیاز دارای یک ساقه پهن زیرزمینی به قطر چند متر می‌باشد که در سطح بالای این ساقه برگ‌های پیاز که کلروفیل خود را از دست داده‌اند و به مخزن غذایی گیاه تبدیل شده‌اند، قرار گرفته‌اند. ریشه پیاز از قسمت زیرین این ساقه خارج می‌شود. در وسط این ساقه زیرزمینی، نقطه رویشی پیاز که به عنوان جوانه انتهایی ساقه هوایی می‌باشد قرار دارد که در این قسمت، ساقه گل دهنده و برگ سبز بوته پیاز ظاهر می‌شود که به رشد خود ادامه می‌دهد.

بو و خاصیت اشک‌آوری پیاز

بوی پیاز مربوط به مواد گوگردی فراری است که در هنگام تقطیر در حرارت معمولی اتاق تجزیه می‌گردند. به‌همین دلیل طعم پیاز پخته در مقایسه با پیازهای خام بسیار ملایم‌تر است. پیاز سفید معمولاً ملایم‌تر از پیازهای قرمز و زرد است. به‌این دلیل که از این مواد گوگردی کمتر دارد. اغلب پیازهایی که در نواحی مرطوب رشد می‌کنند، دارای مواد گوگردی کمتری بوده و در نتیجه ملایم‌ترند.

زمانی که پیاز را به‌مدت چند ماه در انباری قرار می‌دهیم، پیاز به‌دلیل این که آب و یا هیدرات کربن خود را از دست می‌دهد، به‌تدریج تندتر می‌شود. مواد گوگردی پیاز، خواص مختلفی از خود نشان می‌دهند که یکی از آن‌ها اشک‌آور بودن است. اگرچه ما معمولاً اشک‌آوری پیاز را دوست نداریم و باعث ناراحتی ما می‌شود، این خاصیت پیاز آن را در برابر موجودات ریز زنده خارجی حفاظت می‌نماید. البته روش‌هایی برای کاهش اشک‌آوری پیاز وجود دارد.

نگهداری از پیاز

مناسب‌ترین محل برای انبار نمودن پیاز، سردخانه است که به‌این وسیله می‌توان در مدت انبارکردن پیاز، آن را از انواع تغییرات حفظ کرده و همچنین از انواع آفت از جمله قارچ‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها و... محافظت نمود. به‌علاوه از آنجا که قرار دادن پیاز در مکان گرم سبب سبز شدن، ساقه زدن و کم وزن شدن خود پیاز می‌شود، با قرار دادن آن در سردخانه از این آسیب‌ها محافظت خواهد شد.

سمی بودن پیاز

گاهی براثر مصرف زیاد پیاز، عوارض مسمومیت بروز می‌کند. در انسان پس از مصرف زیاد پیاز، چه خود پیاز و چه فرآورده‌های دارویی تولید شده با آن، ممکن است مسمومیت خفیف یا شدید به‌وجود آید. علایم مسمومیت با خوردن پیاز عبارتند از: کم‌خونی و بیماری زردی که در نتیجه همولیز خون حادث می‌شود و احساس بوی تند از ادرار یا هوای بازدم فرد مسموم که تشخیص مسمومیت را ساده می‌کند. بنابراین لازم است همانطور که سالم بودن گیاه را در نظر می‌گیریم، مقدار مصرف پیاز را هم مدنظر داشته باشیم و در خوردن آن، زیاده‌روی نکنیم.

مواد غذایی تهیه شده با پیاز

در تهیه غذاهای مختلف از انواع پیاز استفاده می‌کنند. این ماده غذایی، عطر و طعم خوبی به غذاها می‌دهد. همچنین پیاز را در تهیه انواع ترشی از جمله پیاز ترشی و پیاز شور و برای درست کردن انواع سالاد به‌کار می‌برند. در تهیه انواع ساندویچ هم پیاز یکی از اجزای مهم محسوب می‌شود.

اثرات درمانی گیاه پیاز

■ از مخلوط آب پیاز با عسل، شربتی تهیه می‌کنند که مصرف روزانه سه قاشق غذاخوری از این شربت، در درمان سرماخوردگی، آسم، برونشیت و نارسایی‌های کلیَه و عفونت‌های مجاری ادرار بسیار مؤثر است.

■ پیاز خام، پ. هاش مواد داخل معده را بالا می‌برد و باعث تشدید فعالیت دستگاه گوارش می‌شود. خوردن پیاز ترشحات معده را تنظیم نموده و اشتها را زیاد می‌کند.

■ خوردن پیاز همراه با غذاهای چرب، مخصوصاً در مهمانی‌ها یا مسافرت‌ها، سبب هضم چربی شده و همچنین ناراحتی‌های حاصل از آشامیدن آب تصفیه نشده در مناطق مختلف مسافرت را کاهش می‌دهد. این امر به‌دلیل آن است که پیاز خاصیت آنتی‌بیوتیک داشته و قادر است میکرب‌ها را نابود سازد.

■ بو کردن آب پیاز به‌ویژه زمان پوست گرفتن آن، برای به‌هوش آمدن فردی که سست یا بی‌هوش شده و همچنین برای رفع تشنج، بسیار مفید است.

■ مصرف پیاز پخته به همراه کره برای رفع یبوست و برطرف نمودن نفخ معده بسیار مفید است.

■ برای برطرف نمودن آبسه زیر پوست، ورم چشم‌ها و پلک‌ها، از بین بردن دردهای گوش، سردرد و درد دندان، پیاز بسیار مفید است.

۲ـ سیب‌زمینی سرخ کرده

سیب‌زمینی سرخ کرده، سیب‌زمینی است که آن را به‌شکل نوارهای باریک برش زده و در روغن داغ سرخ نموده‌اند. سیب‌زمینی سرخ کرده با چیپس سیب‌زمینی کاملاً فرق دارد (اگرچه در کشورهای انگلستان و ایرلند، به سیب‌زمینی سرخ کرده چیپس اطلاق می‌شود) معمولاً در کنار انواع ساندویچ، مخصوصاً همبرگر، سیب‌زمینی سرخ کرده حتماً حضور دارد.

خیلی از افراد عقیده دارند که اصل این غذا متعلق به کشور بلژیک می‌باشد. درهرحال، در ایالات متحده آمریکا این غذا در لیست غذاهای رستوران‌هایی که غذاهای با پخت سریع را عرضه می‌کنند، از جمله رستوران‌های زنجیره‌ای مک‌دونالد، حتماً وجود دارد. در کشور آمریکا، سیب‌زمینی سرخ کرده را معمولاً به همراه همبرگر، گوشت، ماهی و انواع سبزیجات و یا حتی به تنهایی مصرف می‌کنند. همچنین در ترکیب بسیاری از غذاهای معروف از جمله ماهی و سیب‌زمینی سرخ کرده، از این ماده غذایی استفاده می‌شود.

بزرگ‌ترین تولید کننده سیب‌زمینی سرخ کرده در دنیا، رستوران‌های زنجیره‌ای مک‌دونالد هستند. کارخانجات وابسته به‌این رستوران قادرند در هر ثانیه بیش از ۱۲۵ کیلوگرم فرآورده‌های سیب‌زمینی تولید نمایند. تعداد این کارخانجات ۳۰ عدد می‌باشد که در هر ۶ قاره دنیا هم مستقر شده‌اند.

تاریخچه

روش تهیه سیب‌زمینی بدین شکل را اولین بار مردمان بلژیک و فرانسه اختراع نمودند، یعنی سیب‌زمینی‌ها را دو دفعه سرخ می‌نمایند و

بین این دو دفعه، وقفه کوچکی وجود دارد.

برخی گفته‌اند که آلمانی‌ها اولین بار این غذا را اختراع نمودند، اما بعدها به‌دلیل مسائل سیاسی یا تاریخی، این امر نادیده انگاشته شد و ابداع سیب‌زمینی سرخ کرده را به مردمان بلژیک و فرانسه نسبت دادند. اما نظریه‌ای هم وجود دارد که بیان می‌کند اولین بار در جنگ جهانی دوم، سربازان آمریکایی مستقر در فرانسه این خوراک را مصرف نمودند. البته شواهد تاریخی نشان می‌دهد که سربازان آمریکایی اولین بار این غذا را در قسمتی از خاک بلژیک خوردند؛ اما به اشتباه فکر کردند که آنجا بخشی از خاک فرانسه بوده است. پس به‌همین دلیل است که این خوراک، یکی از خوراک‌های ملی کشور بلژیک محسوب می‌شود.

انواع سیب‌زمینی سرخ کرده

سیب‌زمینی سرخ کرده انواع متفاوتی دارد، ضخامت سیب‌زمینی از تکه‌های کلفت تا تکه‌هایی به باریکی بند کفش متفاوت است. مدل‌های موج‌دار و حلقه شده آن هم موجود است. همچنین می‌توان روی سیب‌زمینی سرخ کرده نان خرد شده و ادویه‌جات پاشید و یا تکه‌های کلفت آن را (معمولاً به همراه پوست) داخل روغن سرخ نمود که به استیک سیب‌زمینی معروفند.

البته منظور از سیب‌زمینی سرخ کرده در بیشتر کشورها از جمله استرالیا، انگلستان، ایرلند و...، خوراکی می‌باشد که در رستوران‌هایی که غذاهای آماده را عرضه می‌کنند یافت می‌شود و معمولاً منظور از آن، برش‌های باریک سیب‌زمینی که در روغن داغ سرخ شده‌اند (سبک آمریکایی) می‌باشد. در کشورهای نامبرده، برای سیب‌زمینی سرخ کرده سنتی معمولاً تکه‌های کلفت‌تر سیب‌زمینی را به مدت کوتاه‌تری سرخ می‌کنند و همین باعث می‌شود که قسمت بیرونی سیب‌زمینی کمتر برشته

شود و قسمت‌درونی آن هم نرم‌تر باشد. این خوراک، از سیب‌زمینی سرخ کرده به سبک آمریکایی سالم‌تر است، چون قسمت‌های کمتری از سیب‌زمینی با روغن اشباع می‌شود.

طبق گفته یکی از آشپزهای معروف آمریکا، مردمان بلژیک برای تهیه سیب‌زمینی سرخ کرده، معمولاً سیب‌زمینی را داخل روغن حیوانی تهیه شده از چربی اسب سرخ می‌کنند. البته این آشپز اشتباه می‌کند و بلژیکی‌ها در قدیم از روغن گاو نر برای سرخ کردن سیب‌زمینی استفاده می‌نمودند، اگرچه امروزه آن‌ها از انواع روغن‌های نباتی به‌خاطر سالم بودن و کم ضرر بودن آن‌ها استفاده می‌کنند. بلژیکی‌ها سیب‌زمینی را دو بار سرخ می‌کنند و سیب‌زمینی‌های آن‌ها از سیب‌زمینی‌های تهیه شده به باریکی بند کفش کلفت‌تر می‌باشد. سیب‌زمینی سرخ کرده با سس مایونز یکی از خوراک‌های ملی مردمان بلژیک محسوب می‌شود و بلژیکی‌ها در مورد این غذا و طریقه سرو آن بسیار تعصب به خرج می‌دهند.

همان‌طور که خوراک ماهی و سیب‌زمینی سرخ کرده در کشور انگلستان معروف است، خوراک سیب‌زمینی سرخ کرده با سس مایونز هم در میان مردمان بلژیک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. این خوراک را به‌تنهایی مصرف می‌کنند و این‌طور نیست که از سیب‌زمینی سرخ شده با سس مایونز در کنار غذای خاصی استفاده شود.

در کشورهای استرالیا، زلاندنو و آفریقای جنوبی، هم برای سیب‌زمینی سرخ کرده و هم برای چیپس سیب‌زمینی از واژه چیپس استفاده می‌کنند.

سه روش برای تهیهٔ سیب‌زمینی سرخ کرده

۱ـ در تهیه سیب‌زمینی سرخ کرده در خانه، سیب‌زمینی‌ها را با استفاده از چاقو برش زده و در روغنی که از قبل داغ شده، تا دمای ۱۹۰ درجه

سانتی‌گراد حرارت می‌دهند تا این که سیب‌زمینی‌ها کاملاً طلایی و برشته شوند. سیب‌زمینی‌ها را تنها یک دفعه داخل روغن سرخ می‌کنند (نه مثل بلژیکی‌ها که سیب‌زمینی را دو دفعه سرخ می‌نمایند).

۲ـ در رستوران‌هایی که سیب‌زمینی سرخ کرده آن‌ها معروف است، طرز تهیه سیب‌زمینی چنین است:

سیب‌زمینی برای سرخ شدن باید دو مرحله را طی کند، در مرحله اول، سیب‌زمینی را در دمای ۱۷۷ درجه سانتی‌گراد تا حدی حرارت می‌دهند که سیب‌زمینی همچنان رنگ زرد و حالت نرم داشته باشد. در مرحله دوم، پس از این‌که سیب‌زمینی‌ها خنک شد و روغن اضافی آن‌ها گرفته شد، سیب‌زمینی‌ها را در دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد آن‌قدر حرارت می‌دهند تا سیب‌زمینی‌ها کاملاً طلایی شد و برشته شوند. این مرحله تنها یک دقیقه به‌طول می‌انجامد.

۳ـ البته روش دیگری هم برای تهیه سیب‌زمینی سرخ کرده در خانه وجود دارد. این روش را یک آشپز فرانسوی ابداع نمود که طی آن، سیب‌زمینی برش زده را داخل ماهیتابه ریخته و آن‌قدر روغن می‌ریزیم تا روی سیب‌زمینی‌ها را کاملاً بگیرد. سپس ماهیتابه را روی حرارت بالا قرار می‌دهیم تا سیب‌زمینی‌ها کاملاً طلایی رنگ شوند. بعضی اوقات، سیب‌زمینی‌ها را هم می‌زنیم تا به‌هم نچسبند.

امروزه در سوپرمارکت‌ها سیب‌زمینی سرخ و فریز شده عرضه می‌شود. این سیب‌زمینی‌ها را فقط باید برای مدت کوتاهی داخل ماهیتابه حرارت داد و آن موقع، آماده مصرف هستند.

مواد افزودنی به سیب‌زمینی سرخ کرده

معمولاً پس از سرخ کردن سیب‌زمینی برای بهتر کردن طعم آن نمک اضافه می‌نمایند. معروف‌ترین مواد افزودنی به سیب‌زمینی بعد از نمک،

سس کچاپ و سس گوجه‌فرنگی، سس مایونز، سس تارتار، سس قهوه‌ای و سرکه می‌باشند. در کشور هلند، از سس بادام زمینی هم به‌همراه سیب‌زمینی سرخ کرده استفاده می‌کنند.

همچنین مردمان هلند سس دیگری هم دارند که مخصوص سیب‌زمینی سرخ کرده است. این سس مثل سس مایونز تهیه می‌شود، فقط از آن غلیظ‌تر بوده و ترشی آن از سس مایونز کمتر می‌باشد.

در کشور آمریکا، نوعی خوراک تهیه می‌شود که در آن، روی سیب‌زمینی سرخ کرده پنیر می‌پاشند و این پنیر روی سیب‌زمینی‌های داغ آب می‌شود.

نام این خوراک، سیب‌زمینی پنیری است. گاهی به‌این سیب‌زمینی پنیری سس مایونز به‌همراه پودر سیر اضافه می‌نمایند.

زیانبار بودن خوراک سیب‌زمینی سرخ کرده

به‌دلیل اینکه سیب‌زمینی سرخ کرده در روغن سرخ می‌شود، معمولاً حاوی مقدار زیادی روغن است (اغلب چربی‌های اشباع شده) و همچنین برخی مواد افزودنی به سیب‌زمینی هم دارای چربی می‌باشند و به‌همین دلیل، این خوراک برای سلامتی زیانبار است. به‌علاوه برخی محققین معتقدند که حرارت بالایی که سیب‌زمینی در آن سرخ می‌شود خطرناک است.

در ایالات متحده آمریکا، یک چهارم از سبزی مصرفی به‌همراه سیب‌زمینی سرخ کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد و متخصصین تغذیه عقیده دارند که یکی از دلایل همه‌گیر شدن چاقی در آمریکا، استفاده زیاد از سیب‌زمینی سرخ کرده به تنهایی یا همراه با دیگر غذاهاست.

رستوران مک‌دونالد برای سرخ کردن سیب‌زمینی، از پیه گوشت گاو استفاده می‌کند که اگرچه طعم بسیار خوبی به خوراک سیب‌زمینی سرخ

کرده می‌دهد، اما حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده می‌باشد.

جایگزینی این روغن با روغن خرما تنها یک نوع چربی اشباع شده را با چربی اشباع شده دیگری عوض می‌کند و فایده‌ای ندارد. فقط استفاده از روغن‌های هیدروژنه سبب کاهش کلسترول می‌شود، اما در میزان چربی تفاوتی ایجاد نمی‌کند.

۳ـ شیر

شیر مایعی مغذی است که از ترشح غدد پستان در پستانداران ماده به‌دست می‌آید. شیر در درجهٔ اول، منبع تغذیه نوزاد پستانداران می‌باشد، تا زمانی که این نوزادان قادر شوند تا انواع مواد غذایی را هضم کنند.

البته این واژه به شیره سفیدی که از میوه نارگیل به‌دست می‌آید هم اطلاق می‌شود. اما اغلب وقتی از واژه شیر استفاده می‌کنیم، منظورمان شیر حیوانات است که انواع غذاها و دسرها از آن تهیه می‌شود؛ به‌علاوه این‌که سرشار از مواد مغذی است.

شیری که در پستان انسان تولید می‌شود (بعد از بچه‌دار شدن) معمولاً فقط غذای نوزاد است و استفاده دیگری از آن نمی‌کنند.

مواد تشکیل دهنده و مواد مغذی شیر

مواد موجود در شیر بین شیرهای پستانداران مختلف، متفاوت است.

- شیر انسان رقیق بوده و میزان لاکتوز (از قندهای ساده) آن بالا است.
- شیر گاو، قند کمتر و پروتئین بیشتری دارد. این شیر ۳/۵ درصد چربی داشته، ۸/۵ درصد آن را بخش جامد شیر تشکیل می‌دهد و ۸۸ درصد از آن، آب می‌باشد. پروتئین اصلی آن (که ۸۰ درصد از پروتئین موجود در شیر را تشکیل می‌دهد) کازئین می‌باشد.

شیر برخی پستانداران همچون گاو، بز، گوسفند، اسب و گاومیش برای مصرف انسان مناسب هستند. البته شیر را باید قبل از مصرف پاستوریزه نمود و یا می‌توان فرآورده‌های لبنی همچون خامه، کره، ماست، بستنی یا پنیر از آن تهیه کرد. در میان پستانداران، شیر الاغ و اسب پایین‌ترین میزان چربی و شیر فک بالاترین میزان چربی (بیش از ۵۰ درصد) را دارا هستند.

لاکتوز موجود در شیر، با کمک آنزیم‌هایی که بدن نوزاد می‌سازد هضم می‌شود. در انسان، تولید آنزیم هضم لاکتوز در بزرگسالی متوقف می‌شود و بدن دیگر نمی‌تواند لاکتوز را هضم نماید. بنابراین با ورود لاکتوز به‌بدن، مشکلات گوارشی نمایان می‌شود.

هنوز هم بحث و جدل‌هایی بر سر این نکته وجود دارد که آیا شیر گاو برای مصرف انسان مناسب است یا خیر. هر چند ما می‌دانیم که شیر به‌خاطر مقادیر بالای کلسیم، برای رشد استخوان‌ها و عملکرد سیستم عصبی بسیار مفید می‌باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که پروتئین موجود در شیر می‌تواند مصرف کلسیم موجود در آن را به وسیله استخوان دچار اختلال کند.

تحقیق در مورد پوکی استخوان، سرطان، بیماری قلبی، چاقی و فشار خون بالا همگی بامصرف شیر به‌نوعی مرتبط هستند.

ترش شدن

وقتی شیر خام برای مدتی بماند، ترش می‌شود. این امر به‌دلیل پدیده تخمیر صورت می‌گیرد. نوعی باکتری، قند موجود در شیر را به اسیدلاکتیک تبدیل می‌کند و همین اسیدلاکتیک است که شیر را ترش مزه می‌کند. این پدیده در تهیه برخی فرآورده‌های لبنی همچون پنیر و ماست نقش حیاتی ایفا می‌کند.

البته وقتی شیر پاستوریزه گاو فاسد شود، غیرقابل مصرف شده و بوی بدی از آن به‌مشام می‌رسد. اگر هم اشتباهاً مصرف شود، سبب مسمومیت فرد شده، تهوع و استفراغ ایجاد می‌نماید. باکتری موجود در شیر در شرایط مساعد، در مدّت زمانی کوتاه مقادیر زیادی اسید لاکتیک تولید می‌کند. پ هاش شیر به‌دلیل تولید اسید لاکتیک بالا رفته و بنابراین، از رشد دیگر میکروب‌ها در شیر جلوگیری می‌کند.

به‌هرحال طی عمل پاستوریزاسیون، باکتری تولید کننده اسید لاکتیک نابود شده و دیگر اسید لاکتیکی تولید نمی‌شود. این مسئله خود راه را برای رشد سایر انواع میکروب‌ها باز می‌گذارد. رشد این میکروب‌ها سبب فساد شیر و غیرقابل مصرف شدن آن می‌شوند.

برای جلوگیری از فساد شیر، شیر را باید در دمای ۱ تا ۴ درجه سانتی‌گراد در یخچال نگهداری نمود. برای جلوگیری از فساد شیر و نگهداری طولانی مدت آن راه‌های زیادی وجود دارد. یکی از این راه‌ها این است که شیر را تا دمای بسیار بالا حرارت دهند. این شیر را می‌توان تا چند ماه خارج از یخچال نگهداری نمود؛ تا زمانی که در پاکت شیر را باز نکرده باشند.

شیر استریلیزه

شیر استریلیزه شیری است که آن را برای مدت زمان بیشتری حرارت می‌دهند و به‌همین دلیل، برای مدت بیشتری می‌توان از آن استفاده نمود. البته این شیر بسیاری از مواد مغذی را طی حرارت طولانی مدت از دست داده و طعم و مزه آن هم تغییر کرده است. امروزه بهترین شیر برای نگهداری، شیر خشک است که با گرفتن آب شیر تهیه می‌شود و نسبت به بقیه شیرهای مدت‌دار، طعم و مزه بهتری دارد.

شیر گاو

شیر گاو برای مصرف انسان و همچنین تولید انواع فرآورده‌های لبنی، در مقیاس صنعتی تولید می‌شود.

توزیع شیر

قبل از استفاده گسترده از پلاستیک، شیر را داخل بطری‌های شیشه‌ای توزیع می‌نمودند. در برخی کشورها شیرفروش، شیر را خانه به خانه توزیع می‌کرد. امروزه توزیع شیر به‌وسیله شیشه خیلی به‌ندرت صورت می‌گیرد. اغلب شیر را داخل پاکت و یا پلاستیک بسته‌بندی می‌کنند. چون اشعه‌ی ماوراء بنفش خورشید قادر است پروتئین‌های شیر را نابود کند؛ به‌همین دلیل کارخانجاتی که قبلاً شیر را داخل کیسه‌های شفاف بسته‌بندی می‌نمودند، اکنون از کیسه‌های ضخیم‌تر استفاده می‌کنند که جلوی اشعه‌های مضر خورشید را بگیرد.

انواع شیر

شیر گاو در انواع متفاوت در دسترس می‌باشد:

- شیری که چربی آن را نگرفته‌اند (پرچرب).
- شیری که مقداری از چربی آن گرفته شده است.

شیر کم چرب با چربی ۰/۵ درصد.

شیر کم چرب با چربی ۱ درصد.

شیر ۲ درصد چربی.

شیری که همه چربی آن را گرفته‌اند (۰/۰ درصد چربی).

شیری که چربی آن را اصلاً نگرفته‌اند، تقریباً ۳ تا ۴ درصد چربی دارد. شیرهای بی‌چربی همان‌طور که از نام‌شان پیداست یا چربی نداشته

و یا کمتر از ۰/۵ درصد چربی دارند. معمولاً شیرهایی که بخشی از چربی آن‌ها گرفته شده (شیرهای ۱ تا ۳ درصد چربی) بیش از دیگر انواع شیر مورد استفاده قرار می‌گیرند. چون شیر پرچرب برای سلامتی مضر است و شیر بی‌چربی و یا خیَلی کم‌چرب هم مزه و طعم خوبی ندارد. معمولاً از شیر کامل (شیری که چربی آن را اصلاً نگرفته‌اند) برای تهیه غذای نوزاد استفاده می‌شود.

۴ـ کنسرو کردن

منظور از کنسروکردن، پختن میوه و یا سبزیجات، قرار دادن آن‌ها در محیط استریل شده قوطی کنسرو و سپس جوشاندن این قوطی‌های دربسته کنسرو، داخل آب است تا هرگونه باکتری موجود در این قوطی‌ها کشته و یا ضعیف شود.

غذاهای مختلف، به میزان‌های متفاوت در برابر فساد مقاومت می‌کنند. مثلاً میوه‌هایی چون توت‌فرنگی که میزان اسیدشان بالاست، برای کنسرو کردن آن‌ها احتیاجی به مواد نگه‌دارنده نمی‌باشد و تنها جوشاندن کوتاه مدت آن‌ها جهت کنسرو کردن‌شان کفایت می‌کند؛ درحالی‌که برای کنسرو کردن میوه‌هایی همچون گوجه‌فرنگی، باید قوطی را برای مدت طولانی‌تری جوشاند و همچنین عوامل اسیدی را برای نگهداری طولانی مدت به‌آن‌ها اضافه نمود. بسیاری از سبزیجات را هم باید تحت فشار کنسرو نمود.

نگهداری با اشعه رادیواکتیو

در دهه ۱۹۵۰ میلادی، در مورد قریب‌الوقوع بودن نگهداری مواد غذایی با استفاده از تاباندن اشعه رادیواکتیو به غذا، سخن به‌میان آمد.

البته امروزه آثار و عواقب نگهداری ماده غذایی با استفاده از اشعه رادیواکتیو برای ما هنوز نامشخص است و به‌همین دلیل از این فن‌آوری استفاده گسترده نمی‌کنند.

اگرچه، استفاده از اشعه رادیواکتیو برای نگهداری طولانی مدت از سیب‌زمینی، توت‌فرنگی و گوشت در بسیاری از کشورهایی که در آن‌ها استفاده از یخچال هنوز رواج نیافته، معمول می‌باشد.

در سال ۲۰۰۲ میلادی، سازمان‌های وابسته به غذا، نگهداری گوشت را با استفاده از تاباندن اشعه رادیواکتیو به‌آن، به‌منظور کاهش فعالیت سالمونلا تأیید نمودند. به‌هرحال در ایالات متحده آمریکا و همچنین بیشتر کشورهای اروپایی نشان داده شده که این روش می‌تواند سبب بروز سرطان شود.

به‌دلیل این‌که نگهداری مواد غذایی با استفاده از اشعه رادیواکتیو، سبب کاهش خرید مشتریان می‌شود، گاهی به‌جای این واژه به‌غلط از اصطلاح پاستوریزه کردن استفاده می‌کنند.

کنسرو کردن مواد غذایی

مهم‌ترین دشمن مواد غذایی ما باکتری‌ها هستند که پس از چند روز موجب ترش شدن و گندیدن و فاسد شدن آن‌ها می‌گردند. تجربه نشان داده که می‌توان مواد غذایی را به‌وسیله حرارت دادن و یا سرد کردن و یا خشک کردن و با نگه‌داشتن در ظرف سربسته و یا افزودن برخی از مواد شیمیایی به آن‌ها در مقابل حمله باکتری‌ها پایدار نمود این عمل پایدار نمودن مواد غذایی را کنسرو کردن می‌گویند.

سیر تحولی و رشد

- در آمریکا از سال ۱۹۳۸ معمول شده که برای کنسرو کردن پرتقال،

(دی‌فنیل) که به صورت بلورهای بی‌رنگ می‌باشد به‌کار می‌برند.

■ بعد از جنگ جهانی دوم خشک کردن بسیاری از مواد غذایی برای ذخیره معمول و متداول شده است. مثلاً" شیر را به‌وسیله منافذ ریزی وارد محلی که بادگرم از آنجا می‌گذرد، می‌نمایند تا آب آن بخار شود بعد به‌صورت گردی جمع می‌کنند و به‌عنوان شیر خشک در ظرف سربسته‌ای نگهداری می‌کنند.

■ از زمان‌های قدیم روش حرارت دادن مواد غذایی نیز معمول بوده است. مثلاً" در سال ۱۸۹۸ مدت کوتاهی شیر را تا ۱۰۳ درجه سانتی‌گراد حرارت دادند و سپس در یک ظرف دربسته نگهداری کردند به‌طوری‌که هوا به داخل ظرف نمی‌رسید. پس از ۲۷ سال ترکیب تغییر نکرده بود.

انواع روش‌های کنسرو کردن

استفاده از مواد شیمیایی:

موادشیمیایی مناسب برای کنسروکردن دارای خاصیت میکروب‌کشی هستند و یا اینکه مانع رشد میکرب‌ها می‌شوند. و در عین حال نیز سموم ناشی از این مواد برای بدن انسان ضرری ندارد. مهم‌ترین این مواد عبارتند از: اسیداستیک و اسیدفورمیک و اسیدلاکتیک و اسیدبنزئیک و... می‌باشند.

باکتری‌ها در محیط اسیدی نمی‌توانند زندگی کنند. به‌همین دلیل است که باکتری‌ها بر سرکه و جوهر شیر و جوهر درد و جوهر مازو و نظیر این‌ها اثر نمی‌کنند و آن‌ها را فاسد نمی‌کنند.

خشک کردن

باکتری‌ها در محیط خشک نمی‌توانند رشد و نمو کنند. زیرا که ۸۵٪ بدن آن‌ها از آب تشکیل شده است و فقط از مواد غذایی محلول می‌توانند

استفاده نمایند. اگر بخواهند خود مواد غذایی را خشک نکنند می‌توانند به‌وسیله زدن نمک و یا قند زیاد آن‌ها را در مقابل میکروب‌ها پایدار سازند. علت پایدار شدن این است که قند و نمک، آب‌میوه و یا آب سایر مواد غذایی را بیرون می‌کشند و از این‌روست میوه‌هایی که در محلول غلیظ قند می‌اندازیم جمع می‌گردند.

دود دادن

معمولاً" مواد غذایی مانند گوشت را پس از نمک زدن دود می‌دهند تا پایدار گردد. در دود چوب درخت آلش و بلوط، فنل و کرزل و اسیداستیک و اسیدفورمیک و آلیشدفورمیک و سایر مواد کشنده میکروب‌ها موجودند که در موقع دود دادن آهسته داخل گوشت و سایر مواد غذایی می‌گردند و از فاسد شدن آن‌ها جلوگیری می‌کنند.

سرد کردن

در سرما همه نوع فعالیت‌های حیاتی محدود می‌گردند. باکتری‌ها نیز در برودت‌های زیاد نمی‌توانند رشد کنند. مهم این است که مواد غذایی را سریع سرد کنند زیرا در این‌صورت تولید بلورهای کوچکی از یخ داخل آن‌ها می‌شود و این بلورها منسوج را خراب نمی‌نمایند.

حرارت دادن

اگر مدت نیم‌ساعت جسمی را ۶۰ تا ۶۳ درجه حرارت دهند اغلب میکروب‌های آن مثل میکروب حصبه و اسهال خونی و حتی اغلب سل هم کشته می‌شوند برخی از مایعات مثل شیر را می‌توان پاستوریزه نمود یعنی کمتر از ۱۰۰ درجه حرارت داد. بدین‌طریق تا حدی میکروب‌ها کشته می‌شوند.

جدول اندازه گیری مواد غذایی

و تبدیل وزن ها و اندازه ها

اندازه‌گیری مواد غذایی

اندازه‌گیری مواد اولیه یکی از اصول مهم آشپزی و شیرینی‌پزی است و باید در آن دقت کرد، از اینروست که معادل‌های اندازه‌گیری مواد خشک را توضیح می‌دهیم.

۱ قاشق سوپ‌خوری = ۳ قاشق چایخوری = ۱۵ میلی‌لیتر می‌باشد

$\frac{۱}{۸}$ پیمانه = ۲ قاشق سوپ‌خوری = ۳۰ میلی‌لیتر می‌باشد

$\frac{۱}{۴}$ پیمانه = ۴ قاشق سوپ‌خوری = ۵۰ میلی‌لیتر می‌باشد

$\frac{۱}{۳}$ پیمانه = $\frac{۱}{۳}$ ۵ قاشق سوپ‌خوری = ۷۵ میلی‌لیتر می‌باشد

$\frac{۱}{۲}$ پیمانه = ۸ قاشق سوپ‌خوری = ۱۲۵ میلی‌لیتر می‌باشد

$\frac{۲}{۳}$ پیمانه = $\frac{۲}{۳}$ ۱۰ قاشق سوپ‌خوری = ۱۵۰ میلی‌لیتر می‌باشد

$\frac{۳}{۴}$ پیمانه = ۱۲ قاشق سوپ‌خوری = ۱۷۵ میلی‌لیتر می‌باشد

جدول تبدیل وزنها و اندازه‌ها

۱ـ حجم مایعات

۱ لیتر	۱۰۰۰ میلی‌لیتر (سانتیمتر مکعب)
۱ گالن انگلیسی	۴/۵ لیتر
۱ قاشق چایخوری معمولی	۳ میلی‌لیتر

۱ قاشق مرباخوری معمولی	۵ میلی‌لیتر
۱ قاشق سوپ‌خوری معمولی	۱۵ میلی‌لیتر
۱ استکان معمولی	۱۰۰ میلی‌لیتر
۱ فنجان چایخوری معمولی	۱۷۰ میلی‌لیتر
۱ لیوان معمولی سرخالی	۱ پیمانه اندازه‌گیری / ۲۴۰ میلی‌لیتر
۱ لیوان معمولی لبریز	۱ پیمانه اندازه‌گیری / ۲۶۰ میلی‌لیتر

۲ـ وزن جامدات

۱ کیلوگرم	۱۰۰۰ گرم
۱ مثقال	تقریباً ۵ گرم
۱ سیر	۱۶ مثقال یا ۷۵ گرم
۱ کیلوگرم	۱۳/۵ سیر یا ۲۱۵/۵ مثقال
۱ اونس	۲۸/۳ گرم یا ۰/۴ سیر

۳ـ حرارت

	سانتیگراد	فارنهایت
نقطه یخ‌بستن آب	۰	۳۲
نقطه جوش آب	۱۰۰	۲۱۲
فر ملایم	۱۲۵	۲۵۷
فر ملایم	۱۵۰	۳۰۲
فر متوسط	۱۷۵	۳۴۷
فر متوسط	۲۰۰	۳۹۲
فر داغ	۲۲۵	۴۳۷
فر داغ	۲۵۰	۴۸۲
فر خیلی داغ	۲۷۵	۵۲۷

۴ـ چند نمونه

	۱ قاشق سوپ‌خوری	۱ استکان	۱ فنجان	۱ لیوان
روغن مایع	۱۰ گرم (لبریز)	۸۰ گرم	۱۳۶ گرم	۲۰۸ گرم
آرد سفید	۱۲ گرم (سرپر)	۵۵ گرم	۹۳ گرم	۱۴۳ گرم
برنج	۱۹ گرم (سرپر)	۸۵ گرم	۱۴۵ گرم	۲۲۰ گرم
شکر	۲۰ گرم (سرپر)	۹۵ گرم	۱۶۰ گرم	۲۴۰ گرم
ماش	۱۴ گرم	۸۰ گرم	۱۳۶ گرم	۲۰۸ گرم
عدس	۱۵ گرم	۸۲ گرم	۱۳۹ گرم	۲۱۳ گرم
لوبیا	۱۶ گرم	۸۸ گرم	۱۵۰ گرم	۲۲۹ گرم
باقلا	۱۴ گرم	۷۶ گرم	۱۲۹ گرم	۱۹۸ گرم

انواع سوپ

سوپ اسپانیایی

مواد لازم:

جو	۱ پیمانه
پیاز	۱ پیمانه خُرد شده
کلم	۲ پیمانه ریز خُردشده
قلم گوساله	۱ عدد
گشنیز	۱ پیمانه خُرد شده (فشرده)
فلفل و نمک	به‌مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

(توجه: به‌هیچ عنوان سوپ را هم نمی‌زنیم) قلم را در ظرف گذاشته آب را به آن اضافه کرده و در روی حرارت می‌گذاریم، پس از جوش آمدن آب، قلم را خارج کرده و دوباره روی آن آب می‌ریزیم که دلیل این کار کف حاصل از پخت قلم است. یک عدد پیاز داخل ظرف می‌ریزیم که بوی بد آن گرفته شود. جو، پیاز و کلم را داخل ظرف جداگانه ریخته می‌گذاریم تا به مدت ۲ ساعت خوب پخته شود. سپس قلم و یک عدد پیاز برمی‌داریم و آب قلم را به مواد پخته شده اضافه می‌کنیم. اگر سوپ را در دیگ زودپز می‌پزیم، کمی نمک می‌ریزیم که دیگ زودپز سیاه نشود. سپس رب

گوجه‌فرنگی را اضافه می‌نماییم تا سوپ کاملا" رنگ بگیرد.

گشنیز، فلفل و نمک را در آخرین مرحله پخت اضافه می‌نماییم و پس از چند بار جوش زدن و پختن سبزی، سوپ حاضر است (البته سبزی را نباید زیاد پخت تا رنگ سبز آن از بین نرود). در صورت تمایل برای تزیین کردن سوپ می‌توان از لیموی تازه استفاده کرد.

توجه: بهتر است جو را از شب قبل خیس کنید و افزودن پیاز نیز باعث می‌شود بوی کلم گرفته شود.

نکات تغذیه‌ای سوپ اسپانیایی:

این سوپ خوشمزه ویتامین‌های زیادی دارد و به‌دلیل دارا بودن قلم، کلسیم و پروتئین قابل توجهی دارد این سوپ خوشمزه یک غذای مناسب در شب‌های سرد زمستان است که برای جلوگیری یا بهبود سرماخوردگی مفید می‌باشد ضمناً با این غذا آبلیموی تازه را که ویتامین زیادی دارد فراموش نکنید.

سوپ اسفناج و گشنیز

مواد لازم:

اسفناج پخته	۲ لیوان
گشنیز، جعفری، نعناع خردشده	۱ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
آب مرغ	۴ لیوان
هویج متوسط	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. پیاز را خردکرده و درکره تفت می‌دهیم. گشنیز، جعفری و نعناع را اضافه می‌کنیم تا سبزیجات نیز تفت بخورند. سپس هویج را که رنده کرده‌ایم به همراه اسفناج داخل سبزیجات می‌ریزیم. نمک، فلفل و آب مرغ را روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ به آرامی بپزد و جا بیفتد.

سوپ اسکاتلندی

مواد لازم:

گوشت گردن	نیم کیلو
نخود فرنگی	۲۵۰ گرم
کلم	۱ عدد
هویج	۶ عدد
کنگرفرنگی	۵ عدد
شلغم	۳ عدد
جعفری خرد شده	۱/۵ فنجان
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم
شکر (درصورت تمایل)	

طرز تهیه:

گوشت‌ها را تکه تکه نمایید وکلم، هویج، شلغم، کنگرفرنگی را شسته و خردکنید. تمام مواد را در ظرفی بزرگ ریخته و مقداری نمک و فلفل نیز به آن اضافه کنید. و آنرا با مقداری آب بپزید و نخود فرنگی را در آن ریخته و بگذارید سبزیجات کاملاً پخته شود. سپس جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید. (بعضی‌ها این سوپ را با شکر میل می‌کنند).

سوپ بادنجان با گوشت

مواد لازم:

بادنجان	۲ عدد
روغن مایع	۵۰ گرم
ماهیچه گوسفند	٦ عدد
تره‌فرنگی متوسط خُرد شده	۱ عدد
آب گوشت	۳ پیمانه
آب	۸ پیمانه
ساقه دارچین	۱ عدد
سیب‌زمینی استانبولی خُرد شده	۲ عدد
زیره کوبیده	۱ قاشق چایخوری
جعفری خُرد شده	۴ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را از چند نقطه با سیخ یا چنگال سوراخ کنید سپس آن‌ها را در سینی فر قرار داده و به‌مدت یک ساعت در فری که قبلا" گرم کرده‌اید بپزید سپس آن‌ها را درآورده و بگذارید تا سرد شوند بعد آن‌ها را پوست گرفته و گوشت آن‌ها را خُرد کنید. روغن را گرم کرده ماهیچه‌ها را درون آن سرخ کنید. سپس آن‌ها را درون آبکش گذاشته تا روغن آن‌ها گرفته شود. سپس ماهیچه‌ها و تره‌فرنگی و آب گوشت و آب را در قابلمه ریخته به مدت یک ساعت بپزید. سپس ماهیچه‌ها را درآورده و استخوان‌های آن‌ها را بگیرید و آن‌ها را خُرد کنید. ساقه دارچین یا ۱ قاشق چایخوری دارچین کوبیده و سیب‌زمینی و زیره را به آب گوشت در قابلمه اضافه کنید در قابلمه را گذاشته و روی حرارت ملایم بپزید تا سیب‌زمینی‌ها نرم و پخته

شوند. محتویات قابلمه و بادنجان‌ها را درون مخلوط‌کن ریخته و خوب مخلوط نمایید. بعد گوشت و جعفری خُرد شده و نمک و فلفل را به‌آن اضافه کرده و درون قابلمه ریخته و با حرارت ملایم کمی می‌پزیم تا جا بیفتد. سپس آن را در ظرف کشیده و روی آن را با کمی جعفری تزیین می‌نماییم.

سوپ بُرش

مواد لازم:

گوشت قلم‌یاسردست بااستخوان	۱ کیلو
کلم برگ	۱ کیلو
هویج	۳ عدد
چغندر کوچک قرمز	۲ عدد
سیب‌زمینی	۴ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
خامه	۱۵۰ گرم
لوبیای سبز خُردشده	۲۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را قطعه قطعه کرده و با مقداری آب می‌گذاریم بپزد بعد کلم را خُرد کرده چغندر و هویج را خلال کرده و کلم و چغندر و لِوبیا و هویج را داخل گوشت می‌ریزیم تا بپزند آنگاه سیب‌زمینی را خلال کرده و به آن‌ها اضافه می‌کنیم تا بپزد و نمک و فلفل اضافه کرده و رب گوجه‌فرنگی را با کمی آب مخلوط کرده داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا چند جوش بزنند. سپس استخوان‌های گوشت را گرفته و برش را در ظرف می‌کشیم و روی آن را خامه می‌ریزیم. اگر بخواهیم برش کمی غلیظ‌تر شود یک قاشق آرد را درکمی کره یا روغن کمی سرخ کرده و وقتی گوشت و

سبزیجات پخته شد داخل برش می‌ریزیم.

سوپ پیاز

مواد لازم:

پیاز درشت	۴ عدد
آرد	۲ قاشق سوپخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
پنیر گرویر	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. آرد را به پیاز می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا آرد هم همراه پیاز تفت بخورد. سپس ۳ لیوان آب را آرام آرام داخل پیاز و آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب حل شود. نمک و فلفل را هم می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا سوپ غلیظ شود. در انتها پنیر را به سوپ می‌افزاییم و می‌گذاریم پنیر در سوپ حل شود.

سوپ ترشک

مواد لازم:

ترشک	۳۰۰ گرم
سیب‌زمینی	۳ عدد
تره فرنگی	۲ ساقه
نمک	به‌مقدار لازم

فلفل	به‌مقدار لازم
خامه	۱ استکان
آب گوشت	۳ لیوان

طرز تهیه:
تره فرنگی را ریز خرد می‌کنیم و با آب‌گوشت می‌گذاریم بپزد. سیب‌زمینی‌ها را پخته، پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم و داخل سوپ همراه نمک و فلفل می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ آرام بپزد و جا بیفتد. سپس ترشک را تمیز کرده، خرد می‌کنیم و داخل سوپ می‌ریزیم تا ترشک هم بپزد. در انتها سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن می‌افزاییم.

سوپ تره فرنگی

مواد لازم:

تره فرنگی	۳ ساقه
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
آرد	۲ قاشق غذاخوری
آب‌گوشت	۴ لیوان
کره	۵۰ گرم
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

آرد را در کره تفت می‌دهیم تا آرد طلایی شود. آب‌گوشت را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب‌گوشت حل شود. تره فرنگی را ریز خرد می‌کنیم و داخل آب‌گوشت و آرد می‌ریزیم و می‌گذاریم تا تره فرنگی بپزد. نمک و فلفل را به سوپ اضافه می‌کنیم، آب‌لیمو را هم می‌افزاییم. تخم‌مرغها را شکسته، زرده و سفیده‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را یکی‌یکی داخل سوپ می‌اندازیم و هم می‌زنیم تا زرده‌ها در سوپ حل شوند. سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم و با خامه مخلوط می‌کنیم.

سوپ جو

مواد لازم:

جو پرک شده	۱ استکان
هویج	۱ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
آب‌گوشت	۴ لیوان
خامه	۱۰۰ گرم
جعفری خرد شده	۱ استکان

طرز تهیه:

آرد را در کره تفت می‌دهیم تا طلایی شود. آب گوشت را به تدریج داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب گوشت حل شود. هویج را پوست کنده با رنده ریز رنده می‌کنیم و به همراه جو پرک شده و نمک و فلفل داخل سوپ

می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ جا بیفتد.

وقتی سوپ را از روی حرارت برداریم می‌توانیم خامه را به آن بیفزاییم و جعفری را برای تزیین روی سوپ می‌ریزیم. (تصویر صفحه ۱۸۵).

سوپ جو لهستانی

مواد لازم:

جوی پوست کنده	۲۰۰ گرم
کرفس خرد شده	۱۵۰ گرم
قارچ	۵۰۰ گرم
روغن یا کره	۱۰۰ گرم
پیاز خرد شده	۲ عدد
هویج خرد شده	۳ عدد
شلغم خرد شده	۱/۵ عدد
فلفل	نصف قاشق چایخوری
خامه	۴ قاشق چایخوری
سرکه	۳ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
آب گوشت	۱۰ پیمانه

طرز تهیه:

جو را قبلا خیس کرده و در ۳ فنجان آب گوشت بپزید. روغن یا کره را به آن اضافه و بگذارید آرام پخته شود. کرفس، قارچ، پیاز، هویج، شلغم، فلفل و نمک را با هم مخلوط کنید و با بقیهٔ آب‌گوشت بگذارید پخته شود. سپس جو را اضافه کرده و بگذارید تا کاملاً جا بیفتد. خامه و مقداری سرکه به آن اضافه کرده و میل فرمایید.

سوپ دل و جگر با ماکارونی

مواد لازم:

دل و جگر	۲۰۰ گرم
ماکارونی	۲۰۰ گرم
آب مرغ	۵ لیوان
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم
پیاز رنده شده	۱ عدد

طرز تهیه:

آب مرغ را با یک عدد پیاز رنده شده و دل و جگر(مرغ) بپزید. ماکارونی را به‌آن اضافه کنید و صبرکنید تا نیم پز شود. رب گوجه‌فرنگی و آبلیمو و نمک و فلفل و کمی جعفری خرد شده را به سوپ بیفزایید. حرارت را ملایم کرده و بگذارید سوپ جا بیفتد و میل فرمایید.

سوپ رشته

مواد لازم:

رشته سوپی	۱۰۰ گرم
سیب زمینی	۲ عدد
هویج	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری
آب	۳ لیوان

طرز تهیه:

سیب‌زمینی و هویج را پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم و داخل ظرف می‌ریزیم. رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه و آب را روی سیب‌زمینی و هویج می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد آرام آرام بپزند و سوپ جا بیفتد. در اواخر طبخ رشته سوپی را خرد کرده و در سوپ می‌ریزیم و می‌گذاریم کمی رشته در سوپ بپزد و نرم شود. سپس سوپ را سرو می‌کنیم.

سوپ ساده

مواد لازم:

آب مرغ	۳ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۱ عدد
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

زرده تخم‌مرغ را با نمک و فلفل خوب می‌زنیم تا زرده از حالت لختگی خارج شود. آب مرغ را که گرم است آرام آرام روی زرده می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. آبلیمو و جعفری را اضافه می‌کنیم و سپس سوپ را سرو می‌کنیم.

سوپ سبزی

مواد لازم:

پیاز متوسط	۲ عدد
هویج	۱ عدد
شلغم	۱ عدد
کرفس	۱ ساقه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
تره فرنگی	۱ ساقه
آب‌گوشت	۳ لیوان
فلفل	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
برنج	۱ استکان سر خالی
گوجه فرنگی	۲ عدد
کالباس	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

برنج، آب‌گوشت، هویج و شلغم و پیاز رنده شده را به همراه کرفس و تره فرنگی و فلفل دلمه‌ای خرد شده و نمک و فلفل می‌گذاریم تا بپزد. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته، ریز خرد می‌کنیم و به همراه کالباس خرد شده داخل سوپ می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ بپزد و جا بیفتد.

سوپ سبزی ایتالیائی

مواد لازم:

جعفری خرد شده	۵۰ گرم
آب مرغ	۲ لیتر
لوبیا	۲۰۰ گرم
ماکارونی	۱۰۰ گرم
سیر	۱ بوته
نخود فرنگی	۵۰ گرم
عصاره گوشت	۲ فنجان
کرفس	۱ ساقه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	۵۰ گرم

طرز تهیه:

جعفری و کرفس را خرد کرده و با روغن مایع در قابلمه تفت دهید، لوبیا چیتی، نخود فرنگی و ماکارونی را جداگانه پخته و بعد آب مرغ، عصاره گوشت، سیر، جعفری، کرفس، نمک و فلفل را به مواد پخته شده اضافه کرده و به مدت یک ساعت آن‌ها را بپزید تا خوب جا بیفتد.

سوپ سفید (۱)

مواد لازم:

آب گوشت	۵ پیمانه
سس سفید	۲ پیمانه

هویج رنده شده	۳ عدد
کرفس با جعفری خُردشده	۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سس سفید و آب گوشت را مخلوط می‌کنیم و بعد کرفس خُرد شده و هویج رنده شده را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. موادها که پخته شد کمی نمک و فلفل می‌زنیم در ظرف کشیده و کمی جعفری خُرد شده روی آن می‌پاشیم.

سوپ سفید (۲)

مواد لازم:

آب‌گوشت	۴ لیوان
هویج	۱ عدد
کرفس	۲ ساقه
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

آرد را در کره تفت می‌دهیم تا آرد طلایی شود. آب‌گوشت را به تدریج داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله گلوله نشود. هویج را با رنده ریز خرد می‌کنیم و به همراه کرفس خرد شده و آرد، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم سوپ جا بیفتد.

سوپ سیب

مواد لازم:

برنج	۱۰۰ گرم
سیب	۴ عدد
کره	۱۰۰ گرم
آب‌جوش	۱ لیوان
بادام پوست گرفته	۷ عدد
خامه	۵ قاشق غذاخوری
سیر	۱/۵ بوته
شکر	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب را پوست کنده و نگینی نمایید، سیر را پاک کرده و برنج را شسته و آنها را در نیم لیتر آب جوش بریزید و روی حرارت قرار دهید. کره و خامه را هم بزنید و به برنج، سیب و سیر آماده شده بیفزایید و نمک و شکر و بادام را به‌مواد اضافه و هم بزنید و این سوپ را با شیر میل کنید.

سوپ سیب‌زمینی با کرفس

مواد لازم:

سیب‌زمینی	۵ عدد
شیر	۱/۵ لیون
برگ کرفس	۴۰۰ گرم

پیاز بزرگ	۱ عدد
روغن	به‌مقدار لازم
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

روغن، شیر، پوره سیب‌زمینی و پیاز سرخ شده را همراه با نمک و فلفل مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید. برگ کرفس خرد شده یا کمی نعناع خشک داخل سوپ ریخته و بعد از ۳۰دقیقه از روی حرارت بردارید.

سوپ شاهی

مواد لازم:

پیاز متوسط	۱ عدد
سیر	۲ حبه
کره	۵۰ گرم
آرد	۳ قاشق غذاخوری
شیر	$1\frac{1}{2}$ لیوان
شاهی خردشده	$\frac{1}{2}$ لیوان
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۱۵۰ گرم
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
فلفل	به‌مقدار لازم
آب مرغ	$1\frac{1}{2}$ لیوان

طرز تهیه:

پیاز را ریز ریز خرد کرده و در کره تفت می‌دهیم تا پیاز نرم شود. سیر را ریز خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. آرد را اضافه کرده و هم می‌زنیم تا آرد هم کمی تفت بخورد. آب مرغ و شیر را مخلوط کرده و آرام آرام روی مواد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله گلوله نشود. شاهی، نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد کمی با حرارت ملایم بپزد و سوپ جا بیفتد. در انتها خامه را اضافه نموده و بلافاصله سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم.

سوپ شلغم

مواد لازم:

آرد	۲ قاشق غذاخوری
شلغم	بزرگ ۲ عدد
هویج	۲ عدد
پیاز	۳ عدد
کلم برگ سفید	۱ فنجان
روغن	۱۰۰ گرم
آب‌گوشت	۴ لیوان
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز و هویج و شلغم را خرد کرده و در روغن تفت دهید ۶ لیوان آب‌گوشت را به‌آن اضافه کنید و بگذارید بپزد. کلم را ریز خرد کرده و به‌مواد اضافه کنید در آخر ۲ قاشق آرد را در روغن تفت دهید و با نمک و فلفل و ادویه به سوپ بیفزایید و حرارت را ملایم کرده تاسوپ کاملا جا بیفتد.

سوپ عدس

مواد لازم:

عدس پخته	۱ لیوان
آب گوشت	۲ لیوان
گلپر	۱ قاشق مرباخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری
شیر	۲ لیوان
خامه	$\frac{1}{2}$ لیوان
آرد	۱ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم

طرز تهیه:

عدس پخته را از صافی رد می‌کنیم تا پوست عدس‌ها گرفته شود. عدس پخته را به همراه آب‌گوشت روی حرارت می‌گذاریم تا عدس و آب‌گوشت با هم بپزند. کره را روی حرارت می‌گذاریم تا کره آب شود. آرد را به کره می‌افزاییم تا آرد تفت بخورد. شیر را آرام آرام به آرد می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم. نمک و فلفل را به آن اضافه و می‌گذاریم تا سس سفید غلیظ شود. خامه را به سس می‌افزاییم و هم می‌زنیم. سس را به سوپ اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا سوپ به آرامی جا بیفتد، بعد از جا افتادن سوپ آن را در ظرفی می‌کشیم و گلپر پودر شده را روی آن می‌ریزیم و سوپ را سرو می‌نماییم.

سوپ فلفل

مواد لازم:

فلفل سبز دلمه‌ای	۵۰۰ گرم
پیاز	۵۰۰ گرم
هویج متوسط	۵ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۵ عدد
جعفری و مرزه	۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم
آرد	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

هویج و فلفل و پیاز را خلال کرده و با ۶ لیوان آب بگذارید بپزد. سیب‌زمینی را خلال کرده و به سوپ بیفزاید و صبرکنید تا سیب‌زمینی پخته شود. جعفری و مرزه را به سوپ اضافه کنید. آرد را در کمی روغن تفت دهید. نمک و فلفل و ادویه را به‌سوپ اضافه کنید و حرارت را ملایم کرده تا سوپ آماده گردد.

سوپ قارچ

مواد لازم:

شیر	۱ لیوان
آرد برنج	۱ پیمانه
کره	۵۰ گرم
خامه	۵۰ گرم
قارچ خُردشده	۱ پیمانه
نمک و فلفل و آبلیمو	به‌مقدار لازم
آب‌گوشت یا آب مرغ	۲ پیمانه

طرز تهیه:

آرد برنج را با شیر مخلوط کرده روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا جوش آید (توجه داشته باشید آرد برنج را باید کم‌کم در شیر سرد ریخته و حل کنید) سپس قارچ‌های خُرد شده‌را که درکره تفت داده‌ایم را به آرد برنج آماده شده اضافه کرده و آن‌ها را در آب مرغ ریخته می‌گذاریم چند جوش بزنند سپس نمک و فلفل و آبلیمو را اضافه کرده بعد از چند قل زدن در سوپخوری کشیده خامه را روی آن می‌ریزیم (تصویر صفحه ۱۸۶).

سوپ قهوه‌ای

مواد لازم:

گوشت گوساله (تکه تکه)	۳۰۰ گرم
قلم گوساله	۱ عدد
جعفری خرد شده	۱۰۰ گرم
فلفل سیاه	چند عدد
میخک	۳ عدد
برگ بو	۱ عدد
پیاز خرد شده	۲ عدد
شلغم رنده شده	۱ عدد
هویج خرد شده	۲ عدد
کرفس خرد شده	۱ ساقه
پودر آویشن	۱ قاشق غذاخوری
آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

قلم گوساله را جداگانه پخته و آب آن را کنار می‌گذاریم و گوشت را با روغن تفت دهید. بعد تمام مواد را به آن اضافه کنید و روی اجاق بگذارید تا پخته شود. سوپ باید با حرارت ملایم و مدت زمان بیشتر پخته شود تا کاملاً جا بیفتد.

سوپ کدو حلوایی

مواد لازم:

کدو حلوایی	نیم کیلوگرم
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کدو حلوایی را با آب، نمک و فلفل را می‌گذاریم تا بپزد و بعد خوب کدوها را له می‌کنیم تا به شکل پوره دربیاید. پیازها را درکره تفت می‌دهیم. پیاز سرخ شده، شیر و کدو حلوایی را روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا سوپ آماده شود.

سوپ کنگر

مواد لازم:

پیاز درشت	۱ عدد
کنگر	نیم کیلوگرم

تخم‌مرغ	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
آرد	۲ قاشق غذاخوری
آب‌گوشت	۴ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده در کره تفت می‌دهیم تا نرم شوند. کنگرها را پوست کنده، خرد می‌کنیم و با پیاز تفت می‌دهیم. آرد را هم اضافه کرده، تفت می‌دهیم. آب گوشت، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم تا مواد داخل آب گوشت بپزد. زرده تخم‌مرغ را با چنگال می‌زنیم و پنج دقیقه قبل از آنکه سوپ را از روی حرارت برداریم به سوپ می‌افزاییم. آب لیمو را هم اضافه کرده و بعد سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم.

سوپ گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

آب گوجه‌فرنگی	۲ لیوان
آب مرغ	۳ لیوان
آرد	۴ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
جعفری خردشده	۲ قاشق غذاخوری

خامه ۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را در داخل کره می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا آرد تفت بخورد. آب مرغ را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب مرغ حل شود. سپس آب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را می‌افزاییم و می‌گذاریم سوپ کمی بپزد و جا بیفتد. در اواخر طبخ جعفری را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم چند جوش بزنند. سپس سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم خامه را می‌افزاییم و هم می‌زنیم سپس سوپ را سرو می‌کنیم (تصویر صفحه ۱۸۷).

سوپ گوجه‌فرنگی با لوبیا سبز

مواد لازم:

لوبیا سبز خرد شده	۲ لیوان
گوجه‌فرنگی ریز	۵۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
سیر خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم
نخود سبز	۱۰۰ گرم
هویج خرد شده	۲ لیوان
سیب‌زمینی خرد شده	۲ لیوان
جعفری خرد شده	۱ لیوان
آب مرغ	۸ لیوان
آبلیمو	۱ لیوان
ورمیشل	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

نخود، هویج، لوبیا سبز و سیر خرد شده را با ۳ لیوان آب روی اجاق قرار دهید تا پخته شود. آب مرغ و سیب‌زمینی را به آن اضافه کنید وقتی که سیب‌زمینی نیم پز شده گوجه‌فرنگی، ورمیشل، جعفری و رب گوجه‌فرنگی را به سوپ اضافه کنید و حرارت را ملایم کرده تا سوپ شما جا بیفتد. مقداری نمک و آبلیمو را به آن اضافه کرده و بعد از ده دقیقه سوپ آماده می‌شود.

سوپ لپه

مواد لازم:

لپه	$\frac{1}{2}$ استکان
هویج	۱ عدد
تره‌فرنگی	۲ ساقه
آب گوشت	۲ لیوان
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
فلفل	به‌مقدار لازم
ریحان خشک	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۱۵۰ گرم
روغن	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

لپه را از قبل خیس می‌کنیم. هویج و تره‌فرنگی را ریز خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم و به همراه لپه و آب‌گوشت روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد. در اواسط پخت نمک، فلفل و ریحان خشک را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سوپ جا بیفتد. در اواخر طبخ خامه را هم به سوپ می‌افزاییم و بلافاصله سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم.

سوپ لوبیا سبز با پنیر

مواد لازم:

لوبیا سبز خرد شده	۲ لیوان
پنیر رنده شده	نصف لیوان
پودر آویشن	۲ قاشق چایخوری
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
آب‌گوشت	۳ لیتر
رشته فرنگی	یک بسته
گوجه‌فرنگی	۴ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد
سیر	۲ بوته
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، لوبیا سبز را با آب‌گوشت در قابلمه ریخته و روی اجاق قرار دهید تا پخته شود رشته فرنگی، نمک و فلفل و سیر خرد شده را به‌سوپ اضافه کنید و در آخر رب گوجه‌فرنگی و روغن زیتون را بیفزائید و بگذارید سوپ آهسته بجوشد. سپس سوپ آماده شده را از روی حرارت برداشته و داخل آن پنیر رنده شده و پودر آویشن را بریزید.

سوپ لوبیا سفید

مواد لازم:

لوبیا سفید	۲۵۰ گرم
لوبیا سبز خرد شده	۱ لیوان
هویج فرنگی	نصف لیوان
آب‌گوشت	۱ لیتر
جعفری خرد شده	۴ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	۱ لیوان
نخود سبز	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
نمک و فلفل و آبلیمو	به مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا سفید را چند ساعت قبل خیس کنید و سپس با مقداری آب پخته و آن را له کنید و از صافی رد کنید. آب‌گوشت را با بقیه مواد مخلوط کرده بگذارید تا کلیه مواد پخته شود پوره لوبیا را به‌آن اضافه کرده صبر کنید سوپ جا بیفتد. مقداری نمک و فلفل و آبلیمو به سوپ افزوده و بعد از ۱۰ دقیقه سوپ را از روی حرارت بردارید و میل کنید.

سوپ لوبیا قرمز

مواد لازم:

لوبیا قرمز	۱۰۰ گرم
روغن زیتون	نصف لیوان
هویج	۳ عدد

پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۱/۵ بوته
نمک، آب‌لیمو، شکر	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا را شب قبل خیس کنید و حدود نیم ساعت در آب بجوشانید وقتی لوبیا پخته شد آن را آبکش کنید تا آب اضافی خارج شود. پیاز و سیر را در مقداری روغن‌زیتون سرخ کنید و لوبیا و هویج خرد شده و رب را به‌آن بیفزائید و رویش را ۱ قاشق(چ) شکر، نمک و آبلیمو و حدود سه لیوان آب بریزید. در حال جوش حرارت را زیاد کنید تا سریعتر پخته شود. (تصویر صفحه ۱۸۸).

سوپ ماهی

مواد لازم:

ماهی	۱ عدد متوسط
هویج خرد شده	۲ عدد
کرفس خرد شده	۱ ساقه بزرگ
برگ بو	۱ عدد
میخک	۱/۵ عدد
فلفل سیاه	۱ عدد
جعفری خرد شده	۱۰۰ گرم
پیاز خرد شده	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را تکه تکه کنید و جعفری، میخک، برگ بو، هویج، پیاز، کرفس، فلفل، و مقداری نمک را به آن اضافه نمایید و آب را به آن اضافه کنید و روی اجاق قرار داده و بگذارید پخته شود. سپس سوپ را از صافی رد کرده و مجدداً روی اجاق بگذارید تا گرم شود و بعد میل فرمایید.

سوپ ورمیشل

مواد لازم:

سیب‌زمینی	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
هویج	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
ورمیشل	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز خرد کرده به همراه هویج خرد شده، سیب‌زمینی خرد شده، نمک، رب گوجه‌فرنگی، فلفل و آب می‌گذاریم تا بپزد. در اواخر طبخ ورمیشل‌ها را داخل سوپ می‌ریزیم تا ورمیشل‌ها نرم شود و سوپ جا بیفتد.

سوپ یایلا

مواد لازم:

برنج	۱۰۰ گرم
آرد	۲۰۰ گرم
ماست	نصف فنجان
آب گوشت	۲ لیوان
زردهٔ تخم‌مرغ	۱ عدد
کره	۱ قاشق غذاخوری
نعناع خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

برنج را شسته و به مدت ۲۰دقیقه در آب گوشت مخلوط کنید و همراه با نمک بجوشانید. مخلوط آرد و یک لیتر آب را تهیّه کنید و آن را به برنج اضافه کنید. و دائم هم بزنید سپس نعناع و کره را به‌آن اضافه کنید و زردهٔ تخم‌مرغ را هم زده با ماست مخلوط کنید و به‌غذا اضافه نمایید و آنرا دائما هم بزنید تا سوپ خوب جا بیفتد.

انواع پتاژها

پتاژ آرد جو

مواد لازم:

آرد جو	$\frac{1}{2}$ استکان
شیر	۱ لیتر
خامه	۱۰۰ گرم
آب گوشت	۱ لیتر
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

آب‌گوشت را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. آرد را در شیر حل می‌کنیم و آرام آرام مخلوط شیر و آرد را به آب گوشت می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم. نمک و فلفل را به پتاژ اضافه می‌کنیم و حرارت راکم می‌کنیم تا پتاژ غلیظ شود. در زمان مصرف و پس از آنکه پتاژ را از روی حرارت برداشتیم، خامه را هم اضافه می‌کنیم.

پتاژ هویج

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیتر

هویج متوسط	۱ عدد
نخود سبز	۳ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
لوبیا سفید پخته	۱ استکان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
خامه	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

لوبیا سفید را که پخته‌ایم، چرخ می‌کنیم. آب گوشت را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. لوبیای پخته و چرخ شده را اضافه می‌کنیم. هویج رنده شده و نخود سبز پخته و نمک و فلفل را داخل پتاژ می‌ریزیم. حرارت را کم می‌کنیم تا پتاژ آرام بجوشد و غلیظ شود. پس از آنکه پتاژ را از روی حرارت برداشتیم خامه را اضافه می‌کنیم و با جعفری خرد شده روی آن را تزیین می‌نماییم.

پتاژ قارچ

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیتر
قارچ خرد شده	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
آرد	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم

فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

آرد را در آب‌گوشت حل می‌کنیم. سپس آب گوشت را روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا آب گوشت بجوشد. قارچ‌ها را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا نرم شوند. قارچ‌های تفت داده شده را به همراه نمک و فلفل داخل آب گوشت می‌ریزیم.

زرده‌های تخم‌مرغ را با آبلیمو کمی می‌زنیم تا از حالت لختگی دربیاید. سپس زرده‌ها را داخل پتاژ ریخته و چند بار هم زده و بلافاصله پتاژ را از روی حرارت برمی‌داریم. پس از آنکه پتاژ را از روی حرارت برداشتیم، خامه را هم اضافه کرده و هم می‌زنیم.

پتاژ گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیتر
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۵۰ گرم
کره	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کره را روی حرارت آب کرده و آرد را به آن می‌افزاییم تا آرد سرخ شود. اب گوشت را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا آرد در آب گوشت حل شود. رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را می‌افزاییم و می‌گذاریم پتاژ کمی غلیظ شود. سپس پتاژ را از روی حرارت برداشته، خامه را می‌افزاییم و روی پتاژ را جعفری خرد شده می‌پاشیم.

پتاژ سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد
آب گوشت	۱ لیتر
پیاز متوسط	۱ عدد
کرفس	۱ ساقه
کره	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را پخته و با رنده بسیار ریز رنده می‌کنیم. آب گوشت را روی سیب‌زمینی ریخته، هم می‌زنیم و روی حرارت می‌گذاریم. پیاز را خرد کرده، داخل کره تفت می‌دهیم. کرفس را هم ریز خرد کرده، داخل کره می‌ریزیم تا کرفس هم کمی تفت بخورد. پیاز، کرفس، نمک و فلفل را داخل آب گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم پتاژ غلیظ شود.

پتاژ عدس

مواد لازم:

عدس پخته	۱ لیوان
آب گوشت	۱ لیتر
کره	۵۰ گرم
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
گلپر	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

عدس پخته را با چرخ گوشت، چرخ می‌کنیم. عدس را با آب‌گوشت مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا آب‌گوشت شروع به جوشیدن کند. کره، نمک، فلفل و گلپر را اضافه می‌کنیم. پس از آنکه پتاژ کمی غلیظ شد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و جعفری خردشده را روی پتاژ می‌پاشیم.

پتاژ برنج

مواد لازم:

آرد برنج	۱ استکان
آب گوشت	۱ لیتر
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
خامه	۵۰ گرم

زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت آب کرده، آرد برنج را می‌افزاییم و می‌گذاریم آرد در کره سرخ شود. آب گوشت را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب گوشت حل شود. شیر را هم اضافه می‌کنیم. نمک و فلفل را می‌افزاییم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم پتاژ کمی غلیظ شود. زرده‌های تخم‌مرغ را خوب زده و به پتاژ اضافه کرده و بلافاصله از روی حرارت برمی‌داریم. خامه را هم اضافه می‌کنیم.

انواع سوفله‌ها

سوفله سبزی

مواد لازم:

قارچ خرد شده	۱ لیوان
هویج رنده شده	۱ استکان
نخودفرنگی پخته	۳ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۵ عدد
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

آرد را آرام آرام به شیر می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر و آرد با هم مخلوط شوند. شیر را روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر به جوش بیاید. نمک، فلفل و کره را اضافه می‌کنیم و پس از آنکه شیر کاملاً جوش آمده و کمی غلیظ شد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن می‌افزاییم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را به سس سفید که

آماده کرده‌ایم اضافه کرده، هم می‌زنیم و قارچ، هویج و نخودفرنگی را به آن اضافه می‌کنیم و سفیده‌ها را هم جداگانه به حدی می‌زنیم که سفت شوند. سپس سفیده‌ها را به مخلوط مواد می‌افزاییم و داخل ظرف پیرکس می‌ریزیم. روی مواد را پنیر پیتزا می‌پاشیم. فر را از قبل گرم می‌کنیم و ظرف را به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا سوفله آماده شود.

سوفله بادنجان

مواد لازم:

بادنجان	۵ عدد
تخم‌مرغ	۶ عدد
پنیر پیتزا	۱ استکان
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را حلقه حلقه کرده، نمک می‌پاشیم و در روغن سرخ می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. بادنجان‌های سرخ شده را کف ظرف می‌چینیم. آرد و شیر را با هم مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر به جوش بیاید. کره، نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا سس کمی غلیظ

شود. سپس سس را از روی حرارت برداشته، خامه را با آن مخلوط می‌کنیم. زرده‌ها را زده و با سس سفید مخلوط می‌کنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه می‌زنیم تا سفت شود سپس به سس می‌افزاییم. این سس را روی بادنجان‌ها ریخته و روی آنها را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم. سوفله را به مدت سه ربع در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا سوفله، آماده شود.

سوفله سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۶ عدد
کره	۲۰۰ گرم
پنیر پیتزا	۱ استکان
تخم‌مرغ	۶ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را پخته و می‌کوبیم و با کره، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. زرده‌ها و سفیده‌ها را جدا می‌کنیم. زرده و سفیده را جداگانه می‌زنیم. زرده‌ها باید سفت و کشدار و سفیده‌ها باید سفت و سفید شوند. سپس زرده و سفیده‌ها را مخلوط کرده و مایه سیب‌زمینی سرد شده را با آنها مخلوط کرده و روی آنها را پنیر پیتزای رنده شده می‌پاشیم و به مدت سه ربع در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم.

سوفله قارچ

موارد مورد نیاز برای ۴ نفر:

قارچ خرد شده	۲ لیوان
شیر	۱ لیوان
آرد	۱ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
تخم‌مرغ	۵ عدد
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

نیمی ازکره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را به آن اضافه می‌کنیم تا آرد درکره سرخ شده و بوی خامی آن از بین برود. پیاز را با رنده بسیار ریز رنده می‌کنیم و با شیر مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر غلیظ شود. شیر را سپس به آرامی روی آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در شیر کاملاً مخلوط شده و سس غلیظ شود.

سپس سس را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن اضافه می‌کنیم. نیم دیگر کره را روی حرارت می‌گذاریم و قارچها را داخل آن سرخ می‌کنیم. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را می‌زنیم تا سفت شوند و سپس زرده‌ها را به همراه نمک و فلفل به سس اضافه کرده، خوب هم می‌زنیم. سفیده‌ها را جداگانه می‌زنیم تا سفیده‌ها سفت شوند.

قارچهای سرخ شده را با سس مخلوط کرده و سفیده زده شده را هم به آنها می‌افزاییم. کف ظرف را چرب کرده، مایه سوفله را در ظرف پیرکس می‌ریزیم و به

مدت ۱ ساعت ظرف سوفله را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می دهیم تا سوفله آماده شود.

سوفله کالباس

مواد لازم:

کالباس خرد شده	۱ لیوان
اسفناج	۱/۵ کیلوگرم
کره	۱۰۰ گرم
پنیر پیتزا	۱ استکان
تخم‌مرغ	۴ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد
شیر	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. اسفناج پخته شده را خوب می‌کوبیم تا له شود. نیمی ازکره را روی حرارت آب می‌کنیم و اسفناج پخته شده را در آن تفت می‌دهیم. پس از آنکه اسفناج تفت دادهَ شد آن را از روی حرارت برداشته و با کالباس خرد شده مخلوط می‌کنیم. نیمی دیگر کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را داخل آن سرخ می‌کنیم. پیاز را با رنده بسیار ریز رنده کرده، داخل شیر می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا شیر بجوشد و کمی غلیظ شود. سپس شیر را آرام آرام روی آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر و آرد

مخلوط شده و سس غلیظ شود. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را می‌زنیم تا سفت و کشدار شوند و به همراه نمک و فلفل به سس می‌افزاییم. کالباس و اسفناج را هم داخل سس می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوَند. سفیده‌ها را هم با مواد مخلوط می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب کرده و مواد سوفله را داخل ظرف می‌ریزیم و روی آن را پنیر پیتزای رنده شده می‌پاشیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا سوفله آماده شود.

انواع آش

آش آلو

مواد لازم:

لپه	۱ استکان سر خالی
برنج	۱ لیوان سر خالی
تره، جعفری، نعناع، گشنیز	۱ کیلوگرم
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
آلوی خشک	۱ لیوان
روغن	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
پیاز درشت	۲ عدد
نعناع خشک	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود، لپه را هم شسته داخل پیاز می‌ریزیم، برنج را هم شسته داخل لپه و پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم پیاز و برنج به همراه آب و نمک بپزد. وقتی لپه و برنج تا حدی پخت، سبزی خرد شده را به همراه گوشت چرخ شده که با نمک و پیاز رنده شده ورز داده‌ایم و به شکل گلوله‌های کوچک درآورده‌ایم داخل آش می‌ریزیم. آلوها را که از قبل خیس کرده‌ایم را داخل

آش می‌ریزیم. فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. در انتها روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش انار

مواد لازم:

برنج	۱ لیوان
لپه	$\frac{1}{2}$ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، گشنیز، نعناع)	۱ کیلوگرم
آب انار	۳ لیوان
گلپر	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. لپه و برنج پاک شده و شسته شده را داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم لپه و برنج با آب و نمک بپزد. داخل گوشت چرخ شده، پیاز رنده می‌کنیم و با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و به شکل کوفته‌های ریزی درمی‌آوریم. وقتی لپه و برنج پخت، گوشت و سبزی خرد شده را داخل آش می‌ریزیم، فلفل و آب انار را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد. در انتها گلپر را به آش می‌افزاییم و پس از چند جوش آن را از روی

حرارت برمی‌داریم. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش بلغور

مواد لازم:

بلغور	۳۰۰ گرم
برنج	۲۰۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، اسفناج)	۱ کیلوگرم
لوبیا قرمز	۱۰۰ گرم
پیاز سرخ شده	۵ عدد
سیر سرخ شده	۱ بوته
نعناع خشک	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم
کشک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

بلغور و برنج را در آب خیس کرده و دو ساعت بعد آن را در ظرف مناسب ریخته روی حرارت قرار دهید تا پخته شود لوبیا قرمز را نیز به‌آن بیفزائید. نمک، فلفل، ادویه را اضافه کرده تا هر سه خوب پخته شوند. سبزیهای خرد شده را پس از پخته شدن مواد آش، اضافه کنید و هم بزنید بعد از اینکه تمامی مواد پخته شد. مقداری پیاز داغ و کشک داخل آن بریزید و از روی حرارت بردارید بعد با پیاز و سیر داغ و نعناع داغ و کشک روی آن را به میل خودتان تزئین نمایید.

آش جو

مواد لازم:

جو پوست گرفته	۱ لیوان سرخالی
نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
عدس	۱ استکان
برنج	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
جعفری، اسفناج، شوید، گشنیز	۱ کیلوگرم
نعناع خشک	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل و زردچوبه	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
کشک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم. زردچوبه را به پیاز اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. حبوبات را که از شب قبل خیس کرده‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و جو پوست گرفته و برنج را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تمام مواد با آب، نمک و فلفل بپزد. وقتی حبوبات و جو و برنج پخته شد، سبزی خرد شده را به آش می‌افزاییم و حرارت را کم می‌کنیم تا آش جا بیفتد. روی آش را با کشک و نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش دوغ (۱)

مواد لازم:

ماست	نیم کیلوگرم
برنج	۱ استکان
تخم‌مرغ	۱ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
سبزی شامل:	
گشنیز، جعفری، تره، مرزه	نیم کیلوگرم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماست را دوغ کرده به همراه آرد، برنج، تخم‌مرغ و نمک مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا جوش بیاید. سبزی را خرد کرده، داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم سبزی هم داخل آش جا بیفتد.

آش دوغ (۲)

مواد لازم:

برنج	۱۰۰ گرم
عدس	۱۰۰ گرم
نخود	۱۰۰ گرم
دوغ	به‌مقدار لازم
سیر، پونه	به‌مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

عدس و نخود را جداگانه بگذارید تا بپزد. برنج شسته شده را با دوغ روی حرارت گذاشته، عدس و نخود پخته شده را هم اضافه کنید دوغ که کمی گرم شد باید آن را مرتب هم زده تا به‌جوش بیاید آنگاه باید آش روی حرارت بماند تا اینکه برنج پخته شود و بعد آش آماده خواهد شد. آش را در ظرفی دلخواه ریخته و روی آن را با پونه و سیر رنده شده که در روغن سرخ شده است تزئین کنید. (این آش را اغلب با ماهی دودی یا ماهی شور می‌خورند).

آش رشته

مواد لازم:

نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
عدس	۱ استکان
سبزی آش:	
تره، جعفری، اسفناج، شوید، گشنیز	۱ کیلوگرم
رشته آشی	نیم کیلو
پیاز درشت	۳ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
کشک	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. حبوبات را از شب قبل خیس می‌کنیم. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد. حبوبات را به همراه آب، نمک و فلفل داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم تا بپزد. وقتی حبوبات پخت، سبزیجات خرد شده را داخل آش می‌ریزیم و حرارت را کم می‌کنیم تا سبزی هم بپزد.

آرد را داخل ۱ لیوان آب سرد حل می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم. رشته را هم می‌افزاییم و می‌گذاریم آش آرام بپزد و جا بیفتد. در انتها آش را با کشک و نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش ساک

مواد لازم:

لپه	۱ استکان
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۳ عدد
اسفناج	۲ کیلوگرم
آرد برنج	۱ استکان
آبغوره	۱ استکان
تخم‌مرغ	۴ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری

نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

دو عدد از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را هم می‌افزاییم و هم می‌زنیم. لپه را که شسته‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم با آب و نمک بپزد. داخل گوشت چرخ شده، پیاز رنده شده، نمک، فلفل می‌افزاییم و ورز می‌دهیم. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم. وقتی لپه پخت، گوشت و اسفناج خرد شده را اضافه می‌کنیم. آرد را در یک لیوان آب سرد حل می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش آرام بپزد و جا بیفتد در انتها آبغوره را داخل آش می‌ریزیم. تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته با چنگال می‌زنیم و آرام آرام داخل آش می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. پس از چند جوش آش را از روی حرارت برمی‌داریم. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش سره

مواد لازم:

ازگیل رسیده و نرم	۱ کیلوگرم
چغندر	۴۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

آش سره، از جمله آش‌هایی است که در زمستان مورد استفاده قرار می گیرد. ابتدا ازگیل را شسته و هسته و پوست آن را جدا کرده و در ظرفی مناسب ریخته و روی

حرارت گذاشته تا بجوشد و حالت رب به خود بگیرد. سپس چغندر را جداگانه پخته و بعد از پخته شدن پوست آن را جدا کرده و خرد کنید و به رب اضافه کنید. آنگاه پیاز خرد شده و نمک، فلفل و زردچوبه را به‌مواد اضافه کنید و روی حرارت بگذارید و حدود ۳۰ دقیقه باید بجوشد بعد از روی حرارت برداشته و پس از سرد شدن مصرف کنید.(سره آش) مزه‌ای ترش دارد و اشتها آور می‌باشد و اغلب در ماه رمضان مصرف می‌شود.

آش شلغم

مواد لازم:

شلغم	نیم کیلوگرم
برنج	۱ لیوان
پیاز درشت	۳ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
عدس	۱ استکان
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

دو عدد از پیازها را خرد کرده، و در روغن تفت می‌دهیم، زردچوبه را هم به پیاز اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. عدس و برنج را داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم با آب و نمک بپزد و نیم‌پز شوند. یک عدد پیاز باقیمانده را داخل گوشت

رنده می‌کنیم. نمک و فلفل می‌افزاییم و در دست گلوله کرده، در روغن تفت می‌دهیم و داخل آش می‌ریزیم. شلغم‌ها را هم ریز خرد کرده داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش شله قلمکار

مواد لازم:

برنج	۱ لیوان سر خالی
نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
عدس	۱ استکان
تره، جعفری، شوید، گشنیز، اسفناج	۱ کیلوگرم
گوشت سردست	نیم کیلو
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
پیاز درشت	۳ عدد
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، داخل روغن تفت می‌دهیم، زردچوبه را هم اضافه می‌کنیم. گوشت سردست بدون استخوان را به همراه حبوبات که از شب قبل خیس کرده‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد با آب و نمک بپزد. وقتی گوشت و حبوبات پخت، سبزی خردشده را می‌افزاییم، فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.

آش غور

مواد لازم:

برنج	۲۰۰ گرم
عدس	۲۰۰ گرم
جوجه	۲ کیلوگرم
آبغوره	۱ فنجان
پیاز	۴ عدد
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا جوجه و برنج را جداگانه بپزید. سپس استخوانهای جوجه را جدا نموده و مواد را هم بزنید. جوجه باید تاحدی پخته شود که له شود و بعد، پیاز خرد شده را هم در آن بریزید و بعد از آنکه تمام مواد پخته شد، مقداری آبغوره، نمک، فلفل و ادویه به‌آن اضافه نموده آنوقت آماده سرو می‌باشد. (این آش برای کسانی که دچار گرمازدگی شده‌اند بسیار مناسب می‌باشد در موارد عادی می‌توانید با خرما و مربا مصرف کنید).

آش کدو

مواد لازم:

برنج	۱ استکان
عدس	۱ استکان
کدو حلوایی	۱ کیلوگرم
پیاز درشت	۲ عدد

شکر	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیاز را خردکرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. عدس را با برنج و آب و نمک داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم عدس و برنج بپزد. کدو را پوست کنده، قطعه قطعه می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم کدو کامل بپزد. شکر، آبلیمو را در اواخر طبخ به آش می‌افزاییم و پس از چند جوش، آش را از روی حرارت برمی‌داریم. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش کلم قمری

مواد لازم:

کلم قمری	۱ عدد
پیاز درشت	۳ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
برنج	۱ لیوان
لپه	۱ استکان
زردچوبه	½ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

دو عدد از پیازها را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم، زردچوبه را اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم کمی تفت بخورد. لپه را شسته به همراه نمک و آب داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم لپه‌ها نیم‌پز شود. پیاز باقیمانده را در گوشت رنده می‌کنیم با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برداشته در دست گرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم و داخل لپه در حال جوش می‌ریزیم. کلم را خرد کرده به همراه برنج داخل آش می‌ریزیم. فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش گندم

مواد لازم:

پیاز درشت	۳ عدد
نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
عدس	۱ استکان
گندم	۱ لیوان
اسفناج	۱/۵ کیلوگرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و داخل روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود و بعد زردچوبه را

اضافه می‌کنیم. حبوبات و گندم را که از شب قبل خیس کرده‌ایم به همراه آب و نمک داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم تا حبوبات و گندم بپزند. اسفناج را خرد کرده و داخل آش می‌ریزیم، فلفل را هم به آن می‌افزاییم و می‌گذاریم آش آرام بپزد تا جا بیفتد.

آش گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

گوجه‌فرنگی	۲ کیلوگرم
پیاز درشت	۲ عدد
لوبیا چیتی	۱ استکان
لوبیا قرمز	۱ استکان
نخود	۱ استکان
بلغور جو	۱ استکان
تره، جعفری، اسفناج، گشنیز	۱ کیلوگرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود سپس حبوبات راکه از شب قبل خیس کرده‌ایم به همراه بلغور جو داخل پیاز می‌ریزیم و با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزند. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده، رنده می‌کنیم و به همراه سبزی خرد شده، فلفل داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش آرام بپزد و جا بیفتد. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
گردوی کوبیده	۴ قاشق غذاخوری
گردوی تکه تکه شده	به مقدار لازم
پیاز	۲ عدد
آلو زرد خشک	۱۰۰ گرم
نخود پخته	۱۰۰ گرم
قیسی	۱۰۰ گرم
برنج	۱۰۰ گرم
جعفری خرد شده	۱ لیوان
سرکه	۴ قاشق سوپ‌خوری
شکر	۷۵ گرم
فلفل قرمز کوبیده	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۲ قاشق سوپ‌خوری
نمک، ادویه، دارچین	به مقدار لازم
کشک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با ۱ عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و ادویه را خوب هم بزنید و به‌مدّت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید. پیاز را درظرف مورد نظری تفت دهید، نمک، فلفل، ادویه و دارچین را به‌آن اضافه نمایید گردوی کوبیده شده را نیز ریخته تفت دهید. پس از آن ۲ لیوان آب جوشیده به‌آن‌بیفزائید و بگذارید بجوشد. گوشت را به‌صورت گلوله‌های کوچک در آورده داخل هر یک از گلوله‌ها یک چهارم گردو را قرار دهید. وقتی همهٔ گوشت‌ها را بدین صورت درآوردید داخل آش به همراه نخود

پخته و برنج بریزید به‌آن آب اضافه کرده و سپس آلو زرد و قیسی را که یک ساعت قبل در آب خیس کرده‌اید (بعد از پخته شدن گوشت و برنج) شکر و سرکه به‌مواد اضافه کنید قبل از برداشتن جعفری خرد شده را ریخته، بگذارید جعفری نیز بپزد، بعد با کشک و پیاز داغ تزئین نمایید.

آش ماست

مواد لازم:

لوبیا قرمز پخته	۱ لیوان
نخود پخته	۱ لیوان
بلغور پخته	۱ لیوان
عدس پخته	۱ لیوان
سبزی آش	۷۵۰ گرم
ماست	۳ لیوان
نمک	۱ قاشق مرباخوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۲ عدد
روغن	۳ قاشق غذاخوری
نعناع خشک	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. پیاز را خرد می‌کنیم و داخل روغن می‌ریزیم تا پیاز تفت بخورد. زردچوبه را اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. لوبیا قرمز، نخود، بلغور، عدس را که قبلاً پخته‌ایم به همراه نمک و فلفل و سبزی آش که خرد کرده‌ایم و آب داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم آش به آرامی بپزد و جا

بیفتد. ماست را باچنگال می‌زنیم تایکدست شود. آش‌را از روی حرارت برمی‌داریم و ماست را به آن می‌افزاییم و هم می‌زنیم. نعناع را در روغن تفت می‌دهیم و روی آش را تزئین می‌دهیم.

آش ماش

مواد لازم:

ماش	۱ لیوان
برنج	۱ لیوان
تره، جعفری، شوید، گشنیز	۱ کیلوگرم
پیاز درشت	۳ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ماشها را با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد و پوست ماشها روی ظرف بیاید. پوست ماشها را با یک کفگیر از روی ظرف برمی‌داریم و برنج را به آن اضافه می‌کنیم تا بپزد. پیاز را خرد کرده، سرخ می‌کنیم و به همراه فلفل به ماش و برنج اضافه می‌نماییم، در اواسط طبخ سبزی را که خرد کرده‌ایم داخل آش مَی‌ریزیم و مـی‌گذاریـم آش بـا حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

آش محلی

مواد لازم:

اسفناج	۲۵۰ گرم
لبو یا چغندر	۱ عدد
نخود	۱۰۰ گرم
عدس	۱۰۰ گرم
آرد گندم	۲ قاشق سوپ خوری
سرکه شیره	۴ قاشق غذاخوری
نعناع خشک	به‌مقدار لازم
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم
پیاز داغ	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

نخود را بجوشانید و پس از اینکه قدری پخته شد پوستش را بکنید، عدس را به آن اضافه کنید و آرد را با کمی آب مخلوط کرده، با قطعات لبوی از قبل پخته شده با اسفناج به آش اضافه کنید. پیاز داغ، نمک، فلفل و ادویه را در داخل مواد ریخته و بگذارید تا آش جا بیفتد، موقع کشیدن قدری سرکه شیره با نعناع داغ روی آش بریزید.

(این آش مخصوص یزدیها می‌باشد)

آش میوه

مواد لازم:

برنج	۱ لیوان
نخود	۱ استکان
لوبیا قرمز	۱ استکان
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۳ عدد
تره، جعفری، گشنیز، اسفناج	۱ کیلوگرم
گوجه سبز	نیم کیلوگرم
زردآلو	نیم کیلوگرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

۲ عدد پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم، زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. حبوبات را که از شب قبل خیس کرده‌ایم به همراه برنج داخل پیاز می‌ریزیم و به همراه آب، نمک و فلفل می‌گذاریم تا بپزد. یکی از پیازها را داخل گوشت رنده می‌کنیم با نمک، فلفل و ادویه مخلوط می‌کنیم و مواد را با دست ورز می‌دهیم. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و به همراه سبزی‌های خرد شده داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش به آرامی بپزد و جا بیفتد. نیم ساعت قبل از اینکه آش را از روی حرارت برداریم. هسته میوه‌ها را درآورده، میوه‌ها را خرد کرده و داخل آش می‌ریزیم تا میوه‌ها هم داخل آش بپزد.

انواع آبگوشت

آبگوشت با آب انار

مواد لازم:

گوشت سردست	نیم کیلو
پیاز متوسط	۲ عدد
نخود و لوبیا سفید	۱ فنجان
فلفل سبز ریز	۵ عدد
سیب‌زمینی استانبولی	۲۵۰ گرم
آب انار	۱ لیوان
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق سوپخوری
زردچوبه و نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را پس از پاک کردن و شستن، چند تکه کرده و با پیاز خُرد شده و روغن کمی تفت دهید. نخود و لوبیا را از قبل خیس کنید. بعدَ از خیس خوردن، آن‌ها را با زردچوبه و ۲ لیوان آب داغ روی شعله ملایم بپزید. رب گوجه‌فرنگی را کمی تفت دهید.

سپس آب انار، سیب‌زمینی، نمک و فلفل را اضافه کنید. پس از آماده شدن غذا، آن را سرو نمایید.

نکات تغذیه‌ای:

در تهیه این آبگوشت از آب انار استفاده شده است. انار دارای خواص بسیاری است و حتی در احادیث هم بر خوردن آن تأکید شده است. از جمله خواص آن می‌توان موارد زیر را نام برد:

■ انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب است.

■ انار اشتهاآور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود.

■ انار در رفع اوره و کلسترول، دفع سموم و تعادل مایعات بدن به‌خصوص خون نقش مهمی را ایفا می‌کند.

■ مصرف انار شیرین، ایجاد شادی نموده و رنگ رخسار را باز می‌کند.

■ مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد می‌باشد و در معالجه یرقان (زردی) بسیار مفید است.

■ انار ترش و شیرین (ملس) باعث کاهش فشار خون می‌شود.

■مصرف انار در معالجه راشیتیسم، کم‌خونی و ضعف اعصاب مؤثر است و به بدن نیرو می‌بخشد.

از این‌رو امام صادق (ع) می‌فرماید: به کودکان خود انار بخورانید زیرا آن‌ها را زودتر به‌حد جوانی می‌رساند.

تذکرات:

■ انار برای اشخاصی که دچار یبوست هستند. مضر است.

■ انار میوه‌ای سرد است، بنابراین اشخاصی که سرد مزاج هستند پس از خوردن آن، مقدار آب‌جوش با نبات بخورند.

■ انار برای کسانی که دچار نفخ معده هستند، ضرر دارد. زیاده‌روی در مصرف انار ترش ایجاد زخم معده می‌کند.

آبگوشت بادنجان

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لپه	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
بادنجان سرخ شده	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سیب‌زمینی	۳ عدد
غوره	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زردچوبه	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده با گوشت، لپه، نمک، فلفل، زردچوبه و آب می‌گذاریم تا بپزد. رب گوجه‌فرنگی را داخل آبگوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده در اواسط طبخ به همراه غوره و بادنجان‌های پوست کنده و سرخ شده داخل آبگوشت می‌ریزیم می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد و جا بیفتد.

آبگوشت برنج یا شله بریان

مواد لازم:

گوشت سرسینه و دنبه	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نخود	۱ لیوان

برنج خرد شده	نصف لیوان
زیرهٔ	۱ قاشق غذاخوری
فلفل، زردچوبه، نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت و پیاز را بار کرده کف آن را گرفته و نخودش را بریزید، گوشت و نخود که نیم‌پز شد برنج پاک کرده و شسته شده را با فلفل، زردچوبه، زیره و نمک به‌مواد اضافه نمایید این آبگوشت مانند سایر آبگوشت‌ها طعم و مزه‌اش به خوب پخته شدنش بستگی دارد. ضمناً هر چه گوشتش بیشتر کوبیده شود خوشمزه‌تر می‌شود. آن را با ترشی سرو نمایید.

آبگوشت بزباش

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
تره، جعفری، شنبلیله	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری
لوبیا قرمز	۱ استکان
لیمو عمانی	۴ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، خرد می‌کنیم و به همراه گوشت، نمک، فلفل، آب، زردچوبه و لوبیا قرمز که از شب قبل خیس کرده‌ایم می‌گذاریم تا بپزد. وقتی گوشت و لوبیا پخت، سبزی را که خرد کرده‌ایم در کمی روغن تفت می‌دهیم و داخل آبگوشت می‌ریزیم. لیمو عمانی را هم می‌افزاییم، حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم آبگوشت بپزد و جا بیفتد.

آبگوشت به

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لوبیا سفید	۱ استکان
نخود	$\frac{۱}{۲}$ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
به	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری
ادویه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده با گوشت و حبوبات که از شب قبل خیس کرده‌ایم و نمک، فلفل، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، ادویه، لیمو عمانی و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از آنکه گوشت پخت به را پوست کنده و خرد می‌کنیم و داخل آبگوشت می‌ریزیم تا با هم بپزد و خودش جا بیفتد.

آبگوشت خشکبار

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
آبغوره یا پودر غوره	۱ قاشق غذاخوری
خشکبار (قیسی، زردآلو، آلبالو)	۱ لیوان
نخود و لوبیا	۱۰۰ گرم
چغندر خرد شده	۱ عدد
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را شسته، قطعه قطعه کنید تا با آب و یک عدد پیاز بپزید. نمک، فلفل و ادویه را به‌آن اضافه کنید و خشکبار را شسته در یک کاسه آب بریزید. نخود و لوبیا را به‌گوشت اضافه کنید و حرارت دهید. پس از چند جوش خشکبار را درون آن ریخته و درب قابلمه را بگذارید. چغندر را تمیز شسته، ریز خرد می‌کنید. وقتی گوشت کاملاً پخته شد، چغندر را به‌آن اضافه کنید. یک ربع قبل از برداشتن آبگوشت قدری آبغوره یا پودر غوره را به غذا اضافه کنید.

آبگوشت سبزیجات

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی (ماهیچه و دنبه)	۶۰۰ گرم
لوبیا قرمز	۱۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد

نعناع و جعفری	۳۰۰ گرم
گوجه سبز	۲۰۰ گرم
سیب‌زمینی	۳ عدد
گوجه‌فرنگی	۵ عدد
فلفل، نمک	به‌مقدار لازم
دارچین	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت و لوبیاقرمز شسته شده را همراه با پیاز بار بگذارید. گوشت که نیم‌پز شد نعناع و جعفری شسته شده و خرد شده را به‌آن اضافه کنید. گوجه سبز را از قبل پخته و هستهٔ آن را جدا کنید و سپس به همراه سیب‌زمینی تکه تکه وگوجه فرنگی خرد شده، فلفل، نمک و دارچین داخل آبگوشت بریزید. این آبگوشت به دلیل این که سبزیجات زیادی دارد باید گوشت پرچربی داشته باشد درغیر اینصورت چندان لذیذ نخواهد شد.(مقداری از دنبه را با گوشت، بکوبید) این آبگوشت را با ریحان می‌توانید میل نمایید.

آبگوشت سیب

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
لوبیا چیتی	۱ فنجان
پیاز متوسط خرد شده	۲ عدد
سیب ترش	۶ عدد
گوجه برغانی	۲۰۰ گرم
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری

شکر	۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت، پیاز،لوبیا شسته شده رادر ظرف مورد نظر ریخته و مقداری آب به‌آن‌بیافزایید بگذارید تا بجوشد بعد از این که غذا به پخت کامل نزدیک شد سیب، گوجه، شکر، آبلیمو، فلفل، زردچوبه و نمک را بریزید. اگرگوجه برغانی در دسترس نبود می‌توانید به جای آن از قیسی استفاده کنید یا به همان آبلیمو و شکر برای چاشنی اکتفا کنید. این آبگوشت همراه با پیاز و سبزی لذیذ خواهد بود.

آبگوشت غوره

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی پر چربی	۵۰۰ گرم
نخود و لوبیا سفید	۲۵۰ گرم
غوره	۳۰۰ گرم
سیب‌زمینی استانبولی	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
فلفل، زردچوبه، ادویه، نمک	به‌مقدار لازم
رب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت را با پیاز چهار قطعه شده و با آب بگذاید بجوشد در جوش‌های اول کف آن را بگیرید و نخود و لوبیا را ریخته و حرارت را ملایم نموده تا پخته شود، یک ساعت به برداشتن سیب‌زمینی را شسته و پوست گرفته و غوره‌ها را پاک کرده بشویید.

ادویه، فلفل، زردچوبه، نمک و رب گوجه‌فرنگی را به آبگوشت اضافه نمائید. بگذارید تا کاملا جا بیفتد.

آبگوشت قورمه‌سبزی

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
لپه	۱ استکان
جعفری، شنبلیله	نیم کیلو
لیمو عمانی	۴ عدد
روغن	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده به همراه گوشت، لپه، نمک و آب می‌گذاریم تا بپزد. سبزی را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم و در اواخر طبخ به همراه فلفل و لیمو عمانی به آبگوشت می‌افزاییم و می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد تا جا بیفتد.

آبگوشت کرمانی

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد

نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
ادویه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری
سیب‌زمینی	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت، پیاز، نمک و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد. گوشت و پیاز را پس از پختن می‌کوبیم و در روغن تفت می‌دهیم. ادویه، فلفل و رب گوجه‌فرنگی را اضافه می‌کنیم. روی مواد کمی آب می‌ریزیم، پس از آنکه آب جوش آمد، سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده، داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم سیب‌زمینی‌ها هم بپزد.

آبگوشت کلم قمری

مواد لازم:

گوشت سینه و دنبه	۵۰۰ گرم
نخود و لوبیاچیتی	۱ لیوان
کلم قمری	۱ کیلوگرم
گوجه‌فرنگی	۵۰۰ گرم
سیب‌زمینی	۳ عدد
پیاز متوسط	۳ عدد
لیمو عمانی	۳ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را با پیاز و نخود و لوبیای پاک کرده ریخته بار کنید. چند دقیقه که جوشید کف رویش را گرفته درش را گذاشته با آتش ملایم بپزید. گوشت که نیمه پز شد کلم قمری را پوست گرفته به‌تکه‌های درشت‌تر خرد کرده و داخل آبگوشت بریزید و از این پس در قابلمه را بازگذارید، این برای آن است که بوی کلم قمری بیرون بیاید. ۳۰ دقیقه مانده به برداشتن سیب‌زمینی، فلفل، زردچوبه، لیمو عمانی وادویه ونمکش را بریزید. موقع‌کشیدن نصف دنبه را برای آبگوشت کوبیده نصف دنبه را برای کوبیدن داخل گوشت بگذارید، در این صورت گوشت کوبیده هم لذیذ می‌شود. این آبگوشت را با سبزی و پیاز سرو نمایید و در صورت نریختن لیمو عمانی با ماست و سبزی میل کنید.

آبگوشت گندم

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لوبیا سفید	۱ استکان
نخود	$\frac{1}{2}$ استکان
گندم	۳ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۲ عدد
سیب‌زمینی	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

ادویه	½ قاشق چای‌خوری
لیمو عمانی	۴ عدد

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده خرد می‌کنیم، به همراه گوشت، حبوبات، گندم و آب می‌گذاریم تا بپزد. رب گوجه‌فرنگی، زرد چوبه، نمک، فلفل، ادویه و لیمو عمانی را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد و جا بیفتد. در اواخر طبخ سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم آبگوشت جا بیفتد.

آبگوشت لپه

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لپه	۱ استکان
پیاز درشت	۱ عدد
زردچوبه	½ قاشق مرباخوری
سیب‌زمینی	۳ عدد
لیمو عمانی	۴ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، داخل روغن تفت می‌دهیم. لپه و گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت و لپه هم تفت بخورد. زردچوبه را می‌افزاییم و می‌گذاریم مواد با آب، نمک، فلفل و لیموعمانی بپزد. زمانی‌که لپه و گوشت پخت، سیب‌زمینی‌های پوست کنده را به آبگوشت اضافه می‌کنیم می‌گذاریم آبگوشت با حرارت ملایم بپزد تا جا بیفتد.

آبگوشت میوه

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
سیب و آلبالو	۳۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نعناع داغ	به مقدار لازم
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را مانند سایر آبگوشت‌ها با آب و پیاز روی حرارت قرار دهید تا پخته شود، کف آن را بگیرید و به‌آن‌نمک و فلفل و ادویه اضافه کنید. بعد از پخته شدن گوشت، سیب‌های پوست کنده و آلبالوهای هسته گرفته به‌مواد اضافه کنید موقع کشیدن غذا مقداری نعنا داغ داخل آن ریخته سر سفره ببرید.

آبگوشت نخود

مواد لازم:

گوشت و دنبه	۵۰۰ گرم
نخود	۳۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
سیب‌زمینی	۵۰۰ گرم
فلفل، زردچوبه، ادویه، نمک	به‌مقدار لازم
رب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نخود را یک شب در آب خیسانده روز بعد پوستش راگرفته حاضر بکنید. گوشت و پیاز را خرد کرده و با دنبه تفت داده، با آب بگذارید تا بجوشد بعد از جوش آمدن نخود آن را اضافه کنید و شعله را ملایم کرده ۴ الی ۵ ساعت به حال خودش بگذارید. یک ساعت به‌برداشتن موادش را مانند سیب‌زمینی، فلفل، زرد چوبه، نمک و ادویه را اضافه کرده، بجوشد تا تمامی مواد پخته شود.

آبگوشت نخود و لوبیا

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
گوجه‌فرنگی	۳ عدد

رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	½ قاشق مرباخوری
سیب‌زمینی	۳ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
لیمو عمانی	۳ عدد

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و به همراه گوشت و حبوبات که از شب قبل خیس کرده‌ایم با آب می‌گذاریم بپزد. پس از آنکه گوشت و حبوبات پختند سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده به همراه گوجه‌فرنگی داخل آبگوشت می‌ریزیم و بعد نمک، فلفل، زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی و لیمو عمانی را به آن اضافه و می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد تا جا بیفتد. (تصویر صفحه ۱۸۹).

آبگوشت نعناع و جعفری

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
نعناع و جعفری	نیم کیلوگرم
نخود و لوبیا	۱ استکان
گوجه‌سبز	نیم کیلو
پیاز درشت	۲ عدد
زردچوبه	½ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم

فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، با گوشت، نخود، لوبیا، زردچوبه، نمک، فلفل و آب می‌گذاریم تا بپزند. نعناع و جعفری را خرد کرده، در کمی روغن تفت می‌دهیم و به همراه گوجه‌سبز (هسته گرفته شود) در اواسط طبخ به آبگوشت می‌افزاییم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد تا جا بیفتد.

آبگوشت هویج

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
هویج	۳ عدد
برنج	$\frac{1}{2}$ استکان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
ادویه	به‌مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
سرکه شیره	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده به همراه گوشت و حبوبات که از شب قبل خیس کرده‌ایم با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. در اواسط پخت برنج، هویج خرد شده، فلفل و ادویه را هم به آبگوشت می‌افزاییم می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد و جا بیفتد. در اواخر طبخ سرکه شیره را هم به آبگوشت می‌افزاییم. روی آبگوشت آماده شده را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

انواع خورش

خورش آلو

مواد لازم:

آلوی خشک	۱۵ عدد
لپه	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
شکر	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده و رنده می‌کنیم در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. لپه راکه از قبل تمیزکرده و شسته‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم کمی تفت می‌دهیم. گوشت را نیز ریز و خرد می‌کنیم داخل پیاز و لپه می‌ریزیم تا تفت بخورد. نمک، فلفل، زردچوبه و رب را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تاکل مواد با هم مخلوط شوند و مواد تفت داده شوند. آلوها راکه از قبل شسته‌ایم داخل مواد می‌ریزیم، شکر و آب را هم اضافه می‌کنیم. حرارت زیر قابلمه راکم می‌کنیم و می‌گذاریم خورش آرام بپزد تا جا

بیفتد.

خورش آلواسفناج

مواد لازم:

گوشت خورشی	۳۰۰ گرم
اسفناج پاک شده	نیم کیلو
تره پاک شده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
آلو	۱۰ قطعه
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
روغن	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیازها را پوست گرفته، شسته و با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن به حدی تفت می‌دهیم که طلایی رنگ شود. گوشتها را شسته به تکه‌های درشت خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا سرخ شود. تره و اسفناج را پاک کرده، شسته و ریز خرد می‌کنیم، درکمی روغن تا حدی تفت می‌دهیم که رنگ آن تغییر کند.

در اواسط پخت وقتی گوشت مقداری نرم شد، آلو را که شسته‌ایم به همراه سبزی داخل خورش می‌ریزیم می‌گذاریم خورش به آرامی بپزد تا جا بیفتد.

آبلیمو و نمک را بیست دقیقه مانده به برداشتن خورش از روی حرارت اضافه می‌کنیم.

توجه: می‌توان داخل خورش از تره استفاده نکرد، در این صورت میزان اسفناج را دو برابر می‌کنیم.

خورش بادنجان

مواد لازم:

گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
بادنجان قلمی	۷ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن	٦ قاشق غذاخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیازها را شسته، پوست می‌کنیم با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

گوشتها را شسته به تکه‌های درشت خرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه و دارچین را داخل گوشت می‌ریزیم هم می‌زنیم حدود ۱ لیوان آب داخل خورش می‌ریزیم، حرارت را کم می‌کنیم تا گوشت بپزد.

بادنجان‌ها را شسته، پوست می‌کنیم، نمک می‌زنیم، در آبکش می‌گذاریم تا آب اضافی بادنجان‌ها خارج شود، سپس بادنجان‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم.

بیست دقیقه قبل از اینکه خورش را از روی حرارت برداریم بادنجان‌ها را روی خورش چیده، آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم.

توجه: می‌توان به جای بادنجان قلمی، از بادنجان دلمه‌ای هم استفاده کرد در این صورت بادنجان‌ها را پس از پوست کندن از طول به چند قسمت تقسیم می‌کنیم.

هنگام سرخ کردن بادنجان‌ها حتماً با یک دستمال تمیز نمک اضافی روی آن‌ها را می‌گیریم.

در فصل تابستان به جای آبلیمو، می‌توان از غوره استفاده کرد.

همچنین می‌توان چند عدد گوجه را شسته، از عرض به چند قسمت تقسیم کرد در روغن تفت داد و روی بادنجان‌ها چید.

خورش باقلاقاتق

مواد لازم:

شوید پاک کرده	۳۰۰ گرم
باقلای رشتی	۱/۳ لیوان
تخم‌مرغ	۳ عدد
روغن	۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
سیر	۷ حبه
زردچوبه	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

باقلای رشتی را پاک کرده از شب قبل خیس می‌کنیم تا نرم شود.

پیازها را شسته، پوست کنده و با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن با زردچوبه تفت می‌دهیم. شوید را پاک کرده، شسته، ریز خرد می‌کنیم و داخل پیاز به همراه باقلای می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا شوید و باقلای هم تفت بخورد و کمی آب آن گرفته شود. سیرها را پوست می‌کنیم، ریز خرد می‌کنیم و با ۱ لیوان آب داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش به همراه نمک و فلفل که اضافه کرده‌ایم بپزد تا جا بیفتد.

در اواخر طبخ تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی شکسته، هرکدام راکمی با چنگال می‌زنیم و داخل خورش می‌ریزیم، می‌توانیم تخم‌مرغها را درسته نیز داخل خورش بریزیم.
این خورش باید در اواخر طبخ آب خود را تا مقدار زیادی از دست بدهد وکم آب شود.
توجه: می‌توان این خورش را با شوید خشک هم درست کرد.که در اینصورت میزان شوید سه قاشق غذاخوری است و احتیاجی به تفت دادن هم ندارد. در صورتی که باقلای رشتی در اختیار نداشتید می‌توانید از باقلای تازه یا خشک استفاده کنید. چنانچه باقلای شما تازه بود میزان باقلا باید تقریباً یک برابر و نیم باقلای رشتی باشد و چنانچه از باقلای خشک استفاده کردید میزان آن باید مطابق میزان باقلای رشتی باشد.

خورش بامیه

مواد لازم:

بامیه	۴۰۰ گرم
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	۵ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:
گوشت را شسته به تکه‌های درشت تقسیم می‌کنیم.
پیازها را شسته، پوست می‌کنیم با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا

طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا سرخ شود.

رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه را داخل گوشت و پیاز می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم، سپس حدود ۲ لیوان آب داخل مواد می‌ریزیم تا گوشت با حرارت ملایم بپزد.

بامیه‌هایی را که ساقه بلند دارند را کمی کوتاه می‌کنیم، سپس شسته و می‌گذاریم جداگانه در ظرفی به همراه آب و کمی نمک بپزد و نرم شود.

بیست دقیقه مانده به اینکه خورش را از روی حرارت برداریم بامیه‌ها را به همراه نمک، فلفل و آبلیمو داخل خورش می‌ریزیم تا خورش جا بیفتد.

خورش به

مواد لازم:

گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
به متوسط	۲ عدد
لپه	$\frac{۱}{۲}$ استکان
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را هم ریز خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. لپه را پاک کرده، می‌شوییم و داخل مواد بالا می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد. رب گوجه‌فرنگی،

زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و آب را داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد به آرامی بپزد.
به‌ها را پوست کنده، تخم‌های آن را درمی‌آوریم و به شکل پرپر خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم. در اواسط پخت خورش، به‌های سرخ شده را روی خورش می‌چینیم و می‌گذاریم به همراه خورش به آرامی بپزد. در اواخر طبخ خورش، آبلیمو را هم اضافه می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید ۱ قاشق غذاخوری شکر هم داخل خورش بریزید.

خورش ریواس

مواد لازم:

ریواس پاک کرده	نیم کیلو
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم. گوشتها را خرد کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشتها هم تفت بخورد. نمک و فلفل را اضافه کرده و به همراه آب می‌گذاریم گوشت با حرارت ملایم بپزد.
ریواسها را خوب تمیز می‌کنیم، می‌شوییم و به تکه‌هایی به اندازه دو بند انگشت برش می‌زنیم و در اواخر طبخ خورش به همراه زعفران حل شده در آب داخل خورش ریخته تا ریواس‌ها بپزد. ریواس خیلی سریع می‌پزد پس باید زمانی داخل

خورش ریخته شود که گوشت کاملا پخته شده باشد تا ریواس له نشود. می‌توان داخل این خورش به خاطر طعم ترشی که دارد (در صورت تمایل) یک قاشق غذاخوری شکر اضافه نمود.

خورش سیب

مواد لازم:

سیب سبز	۴ عدد
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
لپه	$\frac{1}{2}$ استکان
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

پوست پیاز را گرفته و ریز خرد می‌کنیم، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را قیمه‌ای خرد می‌کنیم، داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت سرخ شود. سپس لپه را پاک کرده می‌شوئیم و داخل گوشت می‌ریزیم. رب گوجه‌فرنگی، دارچین، زردچوبه، نمک و فلفل را داخل خورش می‌ریزیم هم می‌زنیم و آب را هم به مواد می‌افزائیم، می‌گذاریم خورش به آرامی بپزد تا جا بیفتد.

سیب‌ها را پوست گرفته، چهار قاچ می‌کنیم، چوب و دانه وسط سیب را می‌گیریم و آن را پره پره می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا پره‌های سیب طلایی شود. پس از

آن که خورش را از روی حرارت برداشتیم، خورش را در ظرف می‌کشیم و سیبهای سرخ شده را روی خورش می‌ریزیم.

خورش شیش انداز

موادّ لازم:

بادنجان	۱ کیلوگرم
مغز گردو	۲۵۰ گرم
رب انار	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۶ عدد
زردچوبه، نمک، فلفل، دارچین	به‌مقدار لازم

طرز تهیّه:

مغز گردو را چرخ کنید و دو لیوان آب به گردو اضافه کرده همراه با فلفل، زردچوبه، دارچین، نمک و رب انار بگذارید بپزد تا روغن بیندازد. بادنجانها را در روغن سرخ کنید تا طلائی شود آن را با پیاز داغ به‌مغز گردوی پخته شده اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید تا آرام آرام بجوشد تا جا بیفتد.

خورش فسنجان

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
گردوی چرخ شده	۴۰۰ گرم
رب انار	۴ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد

نمک	به مقدار لازم
شکر	$\frac{1}{2}$ لیوان
روغن	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیازها را شسته و پوست می‌کنیم.

یکی از پیازها را داخل گوشت چرخ کرده رنده می‌کنیم و با کمی نمک ورز می‌دهیم و از گوشتها گلوله‌هایی به اندازه فندق درست می‌کنیم.

یکی دیگر از پیازها را رنده می‌کنیم و در روغن کمی تفت می‌دهیم.

گوشتهای گرد شده را داخل روغن می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد.

گردوها راکه چرخ کرده‌ایم داخل گوشت می‌ریزیم و چند بار هم می‌زنیم تا گردو هم کمی تفت بخورد.

حدود ۲ لیوان آب داخل ظرف به همراه نمک می‌ریزیم، در آن را می‌بندیم، حرارت را کم می‌کنیم تا گوشتها بپزد و گردو به روغن بیفتد. رب انار را در این مرحله اضافه می‌کنیم. در اواخر طبخ شکر را داخل فسنجان می‌ریزیم.

توجه: بعضی افراد فسنجان را بدون شکر دوست دارند که می‌توانند در مرحله آخر از افزودن شکر خودداری کنند. بعضی افراد مزه فسنجان را ترش دوست دارند که می‌توانند کمی آبلیمو به همراه شکر داخل خورش بریزند. در نواحی شمال به جای گوشت چرخ کرده از گوشت مرغابی استفاده می‌کنند. می‌توان به جای گوشت چرخ کرده حتی از مرغ هم استفاده کرد. می‌توان به جای شکر به عنوان چاشنی از آلوی خورشتی استفاده کرد. در بعضی از نواحی شمالی کشور کشمش را می‌سابند و به همراه آلو داخل خورش می‌ریزند که در این صورت خورش مزه ملسی پیدا می‌کند. عده‌ای نیز به جای شکر از کدوی حلوایی استفاده می‌کنند.

خورش قارچ

مواد لازم:

قارچ	۳۰۰ گرم
گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پوست پیاز را گرفته، رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم گوشت خورشی را خرد کرده داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم تفت داده شود. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و به همراه کمی آب می‌گذاریم گوشت با حرارت ملایم بپزد. قارچ‌ها را که بهتر است کوچک و یک اندازه باشند را می‌شوئیم و در کمی روغن تفت می‌دهیم، یک ربع قبل از اینکه خورش را از روی حرارت برداریم به همراه آبلیمو داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد.

این خورش را می‌توان با گوشت مرغ هم تهیه کرد.

خورش قرمه‌سبزی

مواد لازم:

سبزی قرمه‌سبزی پاک‌کرده	۱ کیلو
گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
لوبیای قرمز	نصف لیوان
پیاز متوسط	۲ عدد
لیمو عمانی	۵ عدد
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
روغن	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سبزی قرمه‌سبزی را (تره، شنبلیله و جعفری) پاک کرده، شسته و بسیار ریز خرد می‌کنیم و سپس در روغن سرخ می‌کنیم تا رنگ سبزی تغییر کند و آب داخل سبزی‌ها کاملاً کشیده شود. پیازها را شسته، پوست می‌کنیم، با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

گوشتها را به تکه‌های درشت تقسیم کرده در پیاز می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم.

لوبیای قرمز را که پاک کرده، شسته و از شب قبل خیس کرده‌ایم، آب آن را خالی می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و سبزی را به آن اضافه می‌کنیم. حدود ۲ لیوان آب روی مواد می‌ریزیم در ظرف را گذاشته، حرارت را کم می‌کنیم تا مواد بپزد.

در اواسط پخت لیمو عمانی‌ها را می‌شوییم با نوک چنگال روی آن سوراخهایی ایجاد می‌کنیم و داخل خورش می‌ریزیم.

یک ربع مانده به این که خورش را از روی حرارت برداریم نمک و آبلیمو را هم اضافه می‌کنیم.

توجه: در این خورشت به جای لوبیای قرمز می‌توان از لوبیا چیتی یا لوبیای چشم بلبلی هم استفاده کرد. چنانچه مایل نباشید مزه خورش شما ترش شود می‌توانید به جای آبلیمو ۱/۲ قاشق مرباخوری گرد لیمو داخل خورش بریزید.
خورش باید به روغن بیفتد و تمام مواد آن کاملاً پخته شود در اینصورت خورش آماده است (تصویر صفحه ۱۹۰).

خورش قیمه

مواد لازم:

گوشت خورشتی	۴۰۰ گرم
لپه	۲/۳ لیوان
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
لیمو عمانی	۵ عدد
جوز هندی	۱/۲ قاشق چایخوری
زردچوبه	۱/۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	۸ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیازها را شسته، پوست می‌کنیم و با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشتها را شسته و ریز خرد می‌کنیم و در پیاز سرخ می‌کنیم.
لپه را پاک کرده، می‌شوییم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی تمام مواد را با هم تفت می‌دهیم.

رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه و جوزهندی را داخل مواد می‌ریزیم، کمی تفت می‌دهیم و حدود ۲ لیوان آب داخل مواد می‌ریزیم، حرارت را کم می‌کنیم تا مواد بپزد. لیمو عمانی را شسته با نوک چنگال روی آن را سوراخ می‌کنیم و در اواسط پخت داخل خورش می‌ریزیم. یک ربع مانده به برداشتن خورش نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را شسته، پوست می‌کنیم و به صورت خلالهای بسیار نازک درمی‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم و هنگام کشیدن خورش در ظرف، این سیب‌زمینی‌ها را روی خورش می‌ریزیم.

توجه: در صورتی که جوز هندی در دسترس نباشد می‌توانید به همین میزان کمی دارچین داخل خورش بریزیم (تصویر صفحه ۱۹۱).

خورش قیمه اردبیلی

مواد لازم:

گوشت خورشتی	۴۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۴ عدد
پیاز متوسط	۴ عدد
خلال بادام	$\frac{1}{3}$ لیوان
آبغوره	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
روغن	۷ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت را شسته و ریز خرد می‌کنیم. ۲ عدد از پیازها را شسته، پوست می‌کنیم و با

رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود سپس گوشت خرد شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا سرخ شود.

زردچوبه را هم داخل گوشت می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد سپس ۱ لیوان آب داخل ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت به آرامی بپزد و فقط کمی آب داشته باشد.

دو عدد دیگر از پیازها را شسته، پوست می‌کنیم، با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. خلالهای بادام را به همراه نمک، فلفل و زعفران حل شده در آب و آبغوره داخل پیاز می‌ریزیم. گوشت پخته شده را با چند قاشق آب داخل مواد می‌ریزیم. وقتی مواد چند جوش زد، تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی داخل مواد می‌شکنیم و می‌گذاریم داخل خورش چند جوش بزند. در این زمان خورش آماده است.

خورش قیمه بادنجان

مواد لازم:

بادنجان قلمی	۶ عدد
لپه	$\frac{1}{2}$ لیوان
گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	۶ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
جوز هندی	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
گرد لیمو	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، می‌شوییم با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را شسته و به تکه‌های ریز تقسیم می‌کنیم. گوشتها را داخل پیاز می‌ریزیم تا سرخ شوند. لپه را پاک کرده، شسته و داخل گوشت و پیاز می‌ریزیم و مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. رب، زردچوبه و جوز هندی و گرد لیمو را داخل مواد بالا می‌ریزیم و چند بار هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند سپس ۲ لیوان آب داخل ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش با حرارت ملایم بپزد.

بادنجان‌ها را می‌شوییم، پوست می‌کنیم، نمک می‌زنیم و داخل آبکش می‌گذاریم تا آب اضافی آن خارج شود سپس بادنجان‌ها را با یک دستمال تمیز خشک می‌کنیم تا نمک اضافی آن از بین برود. سپس در روغن سرخ می‌کنیم. بیست دقیقه قبل از آنکه خورش را از روی حرارت برداریم، بادنجان‌ها را به همراه نمک و فلفل در خورش می‌گذاریم تا بادنجان‌ها هم کمی بپزد.

توجه: به جای جوز هندی می‌توان از دارچین به همان میزان استفاده کرد.

گوشتهای این خورش را می‌توان هم به شکل قیمه، ریز کرده یا به شکل خورش بادنجان، درشت و یا حد وسط آن خرد کرد. این خورش را با کدو هم می‌توان تهیه کرد.

خورش قیمه گیاهخواری

مواد لازم:

نخود فرنگی پخته	۵۰۰ گرم
پنیر محلی خُرد شده	۱۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی خُرد شده	۱۰۰ گرم
گشنیز خُرد شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه
پودر زیره و تخم‌گشنیز	$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری

پودر فلفل قرمز	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
نمک	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

موادی که باید با هم آسیاب شوند:

پیاز متوسط خُردشده	۱ عدد
زنجبیل	۱ تکه یا ۱ قاشق پودر شده
سیر	سه حبه

طرز تهیه:

روغن را در ظرفی حرارت داده، به‌آن پنیر خُرد شده بیفزایید و سرخ کنید تا طلایی شود. مواد راکه با هم آسیاب کرده‌اید به‌آن بیفزایید و سپس یک پیمانه آب افزوده و پنج دقیقه به‌هم بزنید. تمام مخلفات گوجه‌فرنگی خردشده، پودر زیره، تخم گشنیز و پودر فلفل قرمز به‌اضافه نمک و نخودفرنگی را نیز بیفزایید. سپس یک پیمانه آب افزوده، به‌مدت پنج دقیقه مخلوط را بجوشانید، برگ‌های گشنیز را روی آن پاشیده و به‌صورت داغ سرو کنید.

نکات تغذیه‌ای:

این غذا حاوی گوشت و محصولات گوشتی نیست و در عین‌حال محتوی نخود سبز و گوجه‌فرنگی، پیاز و سیر است، از این‌رو غذایی مفید برای افراد مبتلا به عوارض قلب و عروق و همچنین غذایی مناسب است برای افرادی که رژیم لاغری را رعایت می‌کنند. هر پرس این غذا (درصورتی‌که میزان‌های ذکر شده برای چهار نفر مساوی رعایت شود) محتوی ۲۰۰ کالری است.

پس یک غذای بسیار کم‌کالری است و مصرف آن با ۱۰ قاشق برنج یک وعده غذایی مناسب برای افراد تحت رژیم است.

خورش کاری و ماهی

مواد لازم:

ماهی بدون استخوان	۱ عدد
پودر کاری	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	۳ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را شسته، پوست کنده و با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و پودر کاری را داخل پیاز می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا رنگ رب باز شود و بوی عطر پودر کاری بلند شود.
ماهی را به تکه‌های درشت تقسیم می‌کنیم و درکمی روغن به مقدار خیلی کم تفت می‌دهیم سپس ماهی‌ها را به همراه یک نصفه استکان آب داخل مواد بالا می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. در این زمان خورش ما آماده است. چند دقیقه قبل از این که خورش را از روی حرارت برداریم آبلیمو را اضافه می‌کنیم.

خورش کدوحلوایی

موادّ لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
کدوحلوائی	۱ کیلوگرم

سیر	۱ بوته
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چایخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	۴قاشق غذاخوری
تمرهندی	۱۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
لپه	۱۰۰ گرم
نمک و ادویه	به‌مقدار لازم

طرز تهیّه:

پیاز را خرد کنید و در روغن سرخ کنید سیر را کوبیده همراه با پودر فلفل قرمز به‌پیاز بیفزاید لپه و گوشت قطعه قطعه شده را به‌آن اضافه کنید و تفت دهید. نمک ادویه و رب را افزوده و تفت دهید و با دو لیوان آب روی حرارت قرار دهید تا پخته شود. کدو را قطعه قطعه کنید و به گوشت بیفزاید.

تمرهندی را با یک لیوان آبجوش خیس کنید و سپس آن را صاف کنید. بعد از این که کدو نیم پز شد تمرهندی را اضافه کنید و بگذارید خورش با حرارت ملایم بجوشد تا جا بیفتد (می‌توانید بجای تمرهندی از آبلیمو استفاده کنید حدود ۳ قاشق(غ.) آبلیمو کافی می باشد).

خورش کرفس

مواد لازم:

کرفس	۲ ساقه بزرگ
نعنا و جعفری پاک شده	نیم کیلو
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم

پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	۷ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
زعفران	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را شسته، پوست می‌کنیم با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شود. گوشتها را شسته، خرد می‌کنیم داخل پیاز سرخ می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت با ۲ لیوان آب بپزد. نعناع و جعفری را پاک کرده، می‌شوییم خرد می‌کنیم و داخل روغن تفت می‌دهیم تا کمی رنگ سبزی تغییر کند. کرفسها را نیز شسته و هر ساقه کرفس را به طول ۲ سانتیمتر خرد می‌کنیم، کرفسها را هم جداگانه در روغن تفت می‌دهیم تا کمی نرم شود. در اواسط پخت خورش، نعناع، جعفری و کرفس را به خورش اضافه می‌کنیم. در اواخر طبخ، نمک، فلفل، آبلیمو و زعفران را داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد.

توجه: این خورش را می‌توان بدون نعناع و جعفری هم درست کرد. در این صورت بهتر است برگهای کرفس را خرد کرده، داخل خورش بریزیم.

خورش کنگر

موادّ لازم:

گوشت بدون استخوان	۸۰۰ گرم
سبزی پلوئی	۱ کیلوگرم
کنگر	۲ کیلوگرم
پیاز	۳ عدد

رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
زعفران	۱ قاشق چایخوری
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم

طرز تهیّه:

پیاز را در روغن سرخ کنید گوشت را قطعه قطعه کنید و با پیاز تفت دهید و آب ریخته و روی حرارت قرار دهید. کنگرها را پاک کرده و به اندازه ۲ یا ۳ سانتیمتر قطعه قطعه کنید. سبزی را پاک کرده و شسته و آب آن را بگیرید، کنگر و سبزی را جداگانه سرخ کنید و بعد از نیم پز شدن گوشت، آنها را به گوشت اضافه کنید و نیم ساعت قبل از برداشتن از روی حرارت زعفران و نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه نمایید.

خورش کیبه، غذای سنتی لبنان

کیبه نوعی کوفته لبنانی و غذای ملی این کشور است. کسی نیست که به لبنان سفر کند و از این غذای لذیذ نچشیده باشد. کیبه به اشکال و طرق مختلف تهیه و سرو می‌شود که در اینجا، نوع ساده آن را شرح می‌دهیم.
گوشت کیبه، باید خوب نرم شود. در قدیم گوشت این غذا را می‌کوبیدند. اما امروزه در قصابی‌ها گوشت کوبیده و مخصوص کیبه پیدا می‌شود، ولی در منزل هم می‌توان این گوشت را تهیه نمود.

مواد لازم:

گوشت گوسفند بی‌چربی	۵۰۰ گرم (دوبارچرخ شود)
بلغور گندم پخته و آبکش شده	۲ لیوان
پیاز متوسط	۱ عدد

فلفل و نمک	به‌مقدار لازم
ادویه مخلوط لبنان	۱ قاشق مرباخوری
آب یخ یا یخ خُرد شده	مقداری
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت خُرد شده را به‌طور کامل ورز دهید. اضافه کردن یخ باعث می‌شود، گوشت نرم شود و خنک باقی بماند، همچنین زیاد چربی پس ندهد. از آنجا که برای درست کردن این غذا باید گوشت را زیاد ورز دهیم، می‌توانیم گوشت را ۲ بار دیگر از چرخ رد کرده، یا از خُردکن‌های برقی استفاده کنیم تا نرم شود. پیاز رنده شده و بلغور را به اضافه کرده و وز می‌دهیم، سپس بهتر است مواد کوفته را چند ساعت در یخچال بگذاریم تا سرد شود. بعد، از یخچال درآورده و ادویه و نمک و فلفل را ریخته و دوباره چند دقیقه ورز می‌دهیم. آنگاه دست‌مان را مرطوب می‌کنیم و از مایه به اندازه نارنگی کوچک برمی‌داریم و کف دست‌مان پهن می‌کنیم. از مایه وسط کیبه یک قاشق غذاخوری می‌گذاریم، اطراف را به‌هم می‌رسانیم؛ سپس به شکل دوک به‌آن فرم می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم. همچنین می‌توانیم یک ظرف فر را چرب کرده و نیمی از مواد را بریزیم و با دست پهن کنیم. آنگاه از مایه وسط کیبه بر روی آن پخش کرده و بقیه مواد کیبه را می‌ریزیم و پهن می‌کنیم. بعد با چاقو به شکل لوزی برش می‌دهیم و کمی روغن روی آن می‌ریزیم (تا روغن درون آن نفوذ کند). سپس در فر پنجره وسط با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد می‌گذاریم تا بپزد و روی آن طلایی شود (می‌توانیم ابتدا فویل بکشیم و در آخر برداریم). ادویه مخلوط لبنان: فلفل بهار، دارچین و جوز هندی را به‌صورت پودر درآورده و به‌طور کامل با هم مخلوط می‌کنیم.

مواد لازم برای تهیه مایع وسط کیبه (به‌روش سنتی):

روغن	۳ قاشق غذاخوری
خلال بادام	نصف فنجان
پیاز متوسط	۱ عدد (ریز خُردشده)
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
ادویه مخلوط لبنان	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

روغن را در ماهیتابه گرم می‌کنیم و بادام را در آن طلایی کرده و کنار می‌گذاریم. سپس پیاز و ادویه‌ها (نمک، فلفل، دارچین، ادویه مخلوط لبنان) را ریخته، گوشت را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا گوشت بپزد، آنگاه در انتها، بادام را اضافه و مخلوط می‌کنیم.

خورش گل کلم

مواد لازم:

گل کلم متوسط	۱ عدد
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
نعناع، جعفری خرد شده	۱ لیوان
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
ادویه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

پوست پیاز را گرفته، رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.
گوشت را به اندازه قیمه خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی، ادویه، نمک و فلفل را می‌ریزیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم گوشت به همراه کمی آب و با حرارت ملایم بپزد.
گل کلم را به شکل گلهای کوچک تقسیم می‌کنیم و در آب و نمک می‌جوشانیم و سپس آبکش می‌کنیم. گل کلم‌های پخته را در روغن تفت می‌دهیم. نعناع و جعفری وگل‌کلم‌های سرخ شده را به همراه آبلیمو در اواخر پخت به خورش اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم این مواد داخل خورش بیست دقیقه بجوشد.

خورش گوجه‌سبز

مواد لازم:

گوجه‌سبز	۳۵۰ گرم
گوشت خورشتی	۳۵۰ گرم
نعناع و جعفری پاک شده	نیم کیلو
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست گرفته، رنده می‌کنیم و در روغن تفت داده تا طلایی شود. گوشتها را خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم تفت بخورد. نعناع و جعفری پاک

کرده را ریز خرد می‌کنیم و در کمی روغن تفت می‌دهیم تا آب سبزی‌ها کشیده شود. سپس سبزی سرخ شده را با گوجه‌سبزهای شسته و دُم گرفته به همراه نمک و فلفل و آب داخل ظرف خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش به آرامی بپزد و جا بیفتد. می‌توان برای تغییر رنگ خورش در صورت تمایل کمی زعفران حل شده در آب به خورش اضافه می‌کنیم و در صورتی که بخواهیم طعم خورش ترش‌تر باشد می‌توان یک قاشق غذاخوری آبلیمو به خورش اضافه کرد.

خورش لوبیای سبز

مواد لازم:

لوبیای سبز پاک کرده	۳۰۰ گرم
گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پوست پیاز را گرفته، رنده می‌کنیم و در روغن تفت داده تا طلایی شود. گوشتها را خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم تفت داده شود. لوبیا سبز را پاک کرده و به اندازه بند انگشت برش می‌زنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا لوبیا هم کمی تفت بخورد. سپس رب گوجه، زردچوبه، نمک و فلفل و دارچین را اضافه کرده و به همراه کمی آب می‌گذاریم تا خورش بپزد و جا بیفتد. این خورش نباید آب زیادی داشته باشد.

خورش مرغ ترش

مواد لازم:

سبزی (تره، جعفری، گشنیز)	نیم کیلو
لپه	نصف استکان
مرغ	۱ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
روغن	به مقدار لازم
آرد برنج	۱ قاشق غذاخوری
آب نارنج	۱ لیوان
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سیر	۵ حبه درشت

طرز تهیه:

مرغ را پاک کرده، خرد می‌کنیم و درکمی روغن دو طرف مرغ‌های تکه شده را سرخ می‌کنیم. لپه را پاک کرده، تمیز می‌کنیم و به همراه مرغ و کمی آب و نمک و فلفل روی حرارت می‌گذاریم تا مرغ و لپه نیم پز شود. سیر را پوست کنده و رنده می‌کنیم. سبزی‌ها را پاک کرده، می‌شوییم و بسیار ریز خرد می‌کنیم.

سبزی‌های خرد شده و سیر رنده شده را در روغن جداگانه تفت می‌دهیم و داخل خورش می‌ریزیم. آرد برنج را در یک لیوان آب سرد حل می‌کنیم و داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش خوب بپزد. در اواخر طبخ آب نارنج را اضافه می‌کنیم و تخم‌مرغ‌ها را دانه‌دانه داخل خورش می‌اندازیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد و به روغن بیفتد. می‌توان به جای آب نارنج از آبلیمو استفاده کرد. اما اصل این غذا با آب نارنج است.

خورش مرغ و آلو

مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
آلوی خورشتی	۱ لیوان
هویج متوسط	۵ عدد
پیاز متوسط	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
روغن	۵ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ را پاک کرده، می‌شوئیم و به قطعات درشت تقسیم می‌کنیم.

پیازها را شسته، پوست می‌کنیم و با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. مرغها را داخل پیاز و روغن قرار می‌دهیم تا مرغها کمی تفت داده شود. سپس رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه را داخل ظرف می‌ریزیم و حرارت را کم می‌کنیم تا مرغها آرام شروع به پختن کند. آلوها را می‌شوییم و داخل خورش می‌ریزیم. هویج‌ها را هم می‌شوئیم، پوست می‌کنیم، به شکل خلال درمی‌آوریم و در اواسط پخت خورش، هویج‌ها را داخل قابلمه می‌ریزیم. در اواخر پخت، نمک و فلفل را هم به مواد اضافه می‌کنیم.

توجه: می‌توان به جای هویج، داخل این خورش لپه بریزید که در این صورت لپه و مرغ را همزمان داخل ظرف ریخته و زمان پخت آنها با هم مساوی است.

خورش مسمیٰ کدو

موادّ لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
کدوسبز	۵۰۰ گرم
غوره	۲۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد
شکر	۱ فنجان
روغن	به‌مقدار لازم
فلفل، نمک، زردچوبه	به‌مقدار لازم
آبلیمو یا آبغوره	به‌مقدار لازم

طرز تهیّه:

پیاز داغ درست کرده و گوشت را در آن تفت دهید و نمک، فلفل و زردچوبه را ریخته با مقداری آب روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شود کدو را پوست کنده از وسط نصف کنید و مقداری نمک روی آن بپاشید و چند ساعتی آن را کنار بگذارید، سپس در روغن سرخ کنید. کدو را روی گوشت ریخته آبلیمو یا آبغوره و یا غوره را اضافه کنید.

(اگر خواستید که خورش شما مقداری شیرین و یا ملس باشد به آبلیمو یا آبغوره شکر اضافه کنید.)

خورش مسمیٰ بادنجان

موادّ لازم:

مرغ	۱ عدد
بادنجان	۵۰۰ گرم

پیاز	۲ عدد
گوجه‌فرنگی	۵۰۰ گرم
روغن	به‌مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به‌مقدار لازم

طرز تهیّه:

پیاز خرد شده را در روغن سرخ کنید مرغ را به‌اندازهٔ یک نارنگی کوچک بریده و داخل پیاز تفت دهید فلفل،زردچوبه و نمک را ریخته و مقداری آب بریزید و بگذارید بپزد. بادنجان را در روغن سرخ کنید و روی مرغ بچینید گوجه‌فرنگی رنده شده و یا سس قرمز را روی بادنجان بریزید و حرارت را ملایم کنید، حدود ۲۰ دقیقه بعد غذای شما حاضر خواهد شد.

خورش هویج با آلو و مرغ

مواد لازم:

مرغ	۱ عدد متوسط
پیاز بزرگ	۱ عدد
هویج	نیم کیلو
آلوی خشک	۲۵۰ گرم
زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
شکر	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
روغن، نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ را با پیاز سرخ کرده و با ۲ لیوان آب می‌گذاریم بپزد. هویج را ورقه و خلال می‌کنیم و با روغن کمی سرخ می‌کنیم و با آلوی شسته شده داخل خورش می‌ریزیم

می‌گذاریم بپزد.
زعفران را در آب‌جوش حل کرده با کمی نمک و فلفل و شکر داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش کاملا" به‌روغن بیفتد درصورتی‌که بخواهیم خورش ترش بشود کمی آبلیمو اضافه میَ‌نماییم.

خورش هویج با گوشت

موادّ لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
هویج	۲۵۰ گرم
سیر	۲ بوته
پیاز	۲ عدد
گوجه‌فرنگی	۴ عدد
فلفل قرمز کوبیده	نصف قاشق چای‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک، ادویه‌جات	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیّه:

هویج پوست کنده را حلقه حلقه کنید نمک زیاد بزنید و بگذارید بماند. پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید گوشت را قطعه قطعه کرده و با پیاز سرخ کنید و مقداری نمک و ادویه بزنید.
سیر خردشده را همراه گوجه‌فرنگی‌های حلقه شده روی گوشت بریزید و حرارت را ملایم کنید تا آب گوجه‌فرنگی تمام شود و دو لیوان آب ریخته بگذارید بپزد. هویج را شسته (تا نمک زیاد آن خارج شود) و به‌آن بیافزاید و در اواخر پخت نمک و

ادویجات و رب گوجه فرنگی و فلفل قرمز را به آن اضافه کرده، می‌گذاریم تا خورش جا بیفتد.

ماهی فسنجان

موادّ لازم:

ماهی	۵۰۰ گرم
رب انار ترش	۳ قاشق غذاخوری
مغزگردو	۲۵۰ گرم
فلفل قرمز کوبیده	نصف قاشق چای‌خوری
نمک، ادویه‌جات	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیّه:

مغزگردو را پاک می‌کنیم و آنرا چرخ می‌نمائیم و با ۲/۵ لیوان آب آنرا روی شعلهٔ ملایم می‌گذاریم تا گردو روغنش دربیاید، مقداری نمک به ماهی پاک کرده می‌زنیم و ماهی را در روغن سرخ می‌کنیم، پس از پختن مغزگردو، ماهی سرخ شده را به آن اضافه می‌کنیم و بعد رب انار ترش را با یک لیوان آب و نمک، ادویه‌جات، فلفل قرمز به مواد اضافه کرده و می‌گذاریم روی حرارت ملایم تا جا بیفتد.

انواع پیتزا

پیتزا ژامبون

مواد لازم:

خمیر پیتزا[1]	۴ عدد
ژامبون خرد شده	۱ لیوان
پیاز متوسط	۱ عدد
پنیر پیتزا[1]	۱ بسته
گوجه‌فرنگی	۲ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
سس گوجه‌فرنگی	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

خمیرهای پیتزا را در ظرف می‌چینیم و روی آنها را سس گوجه‌فرنگی می‌مالیم کمی از پنیر را روی سطح خمیر می‌پاشیم سپس ژامبون‌های خرد شده، گوجه‌فرنگی پوست گرفته و خرد شده و پیازهای خرد شده را روی سطح خمیر می‌پاشیم و روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم. پتیزاها را به مدت ۲۰ دقیقه در فری که از قبل گرم کرده‌ایم با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد. روی پیتزاها را جعفری خرد شده می‌پاشیم.

پیتزا مخلوط

مواد لازم:

خمیر پیتزا	۴ عدد
کالباس خرد شده	۱ لیوان
پیاز متوسط	۲ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
قارچ خرد شده	۱ لیوان
سس گوجه‌فرنگی	به‌مقدار لازم
پنیر پیتزا	۱ بسته
پودر آویشن	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
فلفل دلمه‌ای	۲ عدد

طرز تهیه:

یکی از پیازها را ریز خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم. گوشت چرخ شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا خنک شود. روی خمیر پیتزاها سس گوجه‌فرنگی می‌مالیم و کمی پنیر پیتزا می‌پاشیم. روی خمیرها را با کالباس خرد شده، پیاز خرد شده، گوشت چرخ شده تفت داده شده، فلفل دلمه‌ای خرد شده، قارچ خرد شده و گوجه‌فرنگی پوست گرفته و خرد شده می‌پوشانیم و روی مواد را با پنیر پیتزا و پودر آویشن می‌پوشانیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فری که از قبل گرم شده با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بماند (تصویر صفحه ۱۹۲).

پیتزای پنیر

مواد لازم:

خمیر پیتزا	۴ عدد
سس گوجه‌فرنگی	به‌مقدار لازم
پنیر پیتزا	۲ بسته
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
پودر آویشن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

روی خمیرهای پیتزا سس گوجه‌فرنگی می‌مالیم و بعد روی خمیرها پنیر پیتزای فراوان می‌ریزیم. روی پنیرها، پودر آویشن نمک و فلفل می‌پاشیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم.

پیتزای سبزی

مواد لازم:

پیاز کوچک	۱ عدد
قارچ	۴ عدد
فلفل سبز کوچک	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
پنیر پیتزای رنده شده	$\frac{۳}{۴}$ لیوان
خمیر نان سفید	به‌مقدار لازم
مرزن‌جوش و یا اورگانو	$\frac{۱}{۲}$ قاشق غذاخوری

پودر سیر	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چایخوری
روغن زیتون	$\frac{۱}{۲}$ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
سس گوجه‌فرنگی	$\frac{۱}{۲}$ فنجان

طرز تهیه:

ابتدا کلیه مواد سس (پودر سیر، روغن زیتون، سس گوجه فرنگی، نمک، فلفل و مرزن‌جوش) را مخلوط کنید و کنار بگذارید. سپس قارچ و گوجه‌فرنگی را خُرد کرده، کنار بگذارید. خمیر نان سفید را روی تخته باز کنید. برای جلوگیری از چسبندگی خمیر، قدری آرد روی تخته بپاشید. سپس سس را روی خمیر بمالید و مقداری پنیر پیتزا را روی آن بریزید. سبزی‌های خُرد شده (پیاز، فلفل سبز، قارچ و گوجه فرنگی) را روی آن بپاشید و بقیه پنیر پیتزا را روی مواد اضافه کنید. در فر به‌مدت ۲۵ ـ ۲۰ در دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت قرار دهید. مدت طبخ این غذا، ۴۰ دقیقه است.

نکات تغذیه‌ای:

این غذا مملو از انواع ویتامین‌های A - B - C می‌باشد. و برای کسانی که رژیم گیاهخواری دارند مناسب است. پودر سیر هم غذا را خوش طعم کرده و ضمناً دارای خواص ضدعفونی کننده و کاهش دهنده فشار خون است.

پیتزای گوشت

مواد لازم:

خمیر پیتزا[۱]	۴ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم

پیاز متوسط	۲ عدد
پنیر پیتزا	۱ بسته
گوجه‌فرنگی	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	به‌مقدار لازم
سس گوجه‌فرنگی	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

یک عدد از پیازها را خردکرده و دیگری را درگوشت چرخ شده رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا پیاز و گوشت سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا گوشت سرد شود. روی خمیرها، سس گوجه‌فرنگی می‌مالیم و کمی پنیر پیتزا می‌پاشیم. گوشت چرخ شده، پیاز خرد شده، گوجه‌فرنگی پوست گرفته و خرد شده را روی خمیر می‌ریزیم و روی همگی آنها پنیر پیتزا می‌پاشیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم.

نوع دیگر پیتزای گوشت

مواد لازم:

خمیر پیتزا	۴ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد

قارچ خرد شده	۱ لیوان
سس گوجه‌فرنگی	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
پنیر پیتزا	۱ بسته
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
پودر آویشن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

یکی از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا پیاز سرخ شود. گوشت چرخ شده و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا گوشت سرد شود. روی خمیرها، سس گوجه‌فرنگی می‌مالیم. روی خمیرها را با گوشت چرخ شده، پیاز خرد شده، قارچ خرد شده، فلفل دلمه‌ای خرد شده می‌پاشیم. روی مواد پنیر پیتزا و پودر آویشن می‌پاشیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بماند.

پیتزا سوسیس

مواد لازم:

خمیر پیتزا	۴ عدد
سوسیس خرد شده	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
پنیر پیتزا	۱ بسته
گوجه‌فرنگی	۳ عدد
جعفری و گشنیز خرد شده	۴ قاشق غذاخوری
سس گوجه‌فرنگی	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

خمیرهای پیتزا را در ظرف می چینیم و روی آنها را سس گوجه‌فرنگی می مالیم کمی از پنیر را روی سطح خمیر می‌پاشیم سپس سوسیس‌ها و پیازهای خرد شده و گوجه‌فرنگی پوست گرفته و خرد شده را روی سطح خمیر می‌پاشیم و روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم.

پیتزاها را به مدت ۲۰ دقیقه در فری که از قبل گرم کرده‌ایم با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا خوب بپزد. روی پیتزاها را با جعفری و گشنیز خرد شده تزئین می‌کنیم.



سوپ جو (صفحه ۶۰)

سوپ قارچ (صفحه ۷۱)





سوپ گوجه فرنگی (صفحه ۷۴)



سوپ لوبیا قرمز (صفحه۷۸)



آبگوشت نخود و لوبیا (صفحه ۱۳۶)



خورش قرمه سبزی (صفحه ۱۵۴)



خورش قیمه (صفحه ۱۵۵)



پیتزا مخلوط (صفحه ۱۷۸)

انواع املت

املت گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

گوجه‌فرنگی	نیم کیلوگرم
پیاز متوسط	۲ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، ریز خرد کرده یا با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد.

پوست گوجه‌فرنگی‌ها را کنده، ریز خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم تا گوجه‌فرنگی‌ها خوب آب بیندازد و بعد آب گوجه‌ها تبخیر شده تا به روغن بیفتند. نمک، فلفل، تخم‌مرغ‌ها را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

املت سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۵ عدد
تخم‌مرغ	۵ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده به شکل خلالهای باریک درمی‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و بعد روی سیب‌زمینی‌ها می‌ریزیم. در ظرف را می‌گذاریم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

املت شوید

مواد لازم:

شوید خشک	۱ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۶ عدد
پنیر سفید	۱۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. سپس شوید را داخل تخم‌مرغ می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. پنیر را رنده کرده داخل تخم‌مرغ و شوید می‌ریزیم و هم می‌زنیم. داخل تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه املت را داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا املت بسته شده و پف کند. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

املت مغز گوسفند

مواد لازم:

مغز گوسفند	۲ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. ظرفی را آب کرده روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. مغزها را داخل آب جوش می‌اندازیم و بلافاصله درمی‌آوریم و پوست روی مغز را از مغز جدا می‌کنیم. مغز را با چنگال له می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم و رب را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا رب و مغز هم کمی تفت بخورد. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و داخل مغز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

املت تره‌فرنگی

مواد لازم:

تره فرنگی	۲ ساقه
تخم‌مرغ	۵ عدد
قارچ	۱۵۰ گرم
شیر	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. تره‌فرنگی را ریز خرد کرده داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا تره‌فرنگی‌ها نرم شود. قارچ را خرد کرده، داخل تره‌فرنگی و پیاز می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا قارچ هم تفت بخورد. تخم‌مرغ‌ها را با شیر، نمک و فلفل می‌زنیم و وقتی مایه یکدست شد آن را روی مواد داخل تاوه می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

املت سوسیس

مواد لازم:

سوسیس خرد شده	۱ لیوان
سیب‌زمینی	۳ عدد
پیاز	۱ عدد

تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شود. سوسیسها را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا سوسیسها هم سرخ شوند. سیب‌زمینی‌ها را که ریز خرد کرده‌ایم در تاوه‌ای جداگانه سرخ می‌کنیم و بعد به سوسیس و پیاز می‌افزاییم. نمک، فلفل و تخم‌مرغ‌ها را خوب می‌زنیم و بعد مایه را روی مواد املت می‌ریزیم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

املت قارچ

مواد لازم:

قارچ خرد شده	۲ لیوان
گوجه‌فرنگی	۳ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
فلفل دلمه‌ای متوسط	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچ‌ها را هم داخل پیاز می‌ریزیم تا قارچ‌ها تفت بخورند. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته، آنها را رنده می‌کنیم داخل تاوه می‌ریزیم تا قارچ و پیاز با گوجه بپزد. فلفل دلمه‌ای را خرد کرده در اواسط طبخ به تاوه می‌افزاییم. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و بعد از آنکه آب گوجه‌فرنگی تبخیر شد آن را روی مواد املت می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

املت هویج

مواد لازم:

هویج	۲ عدد
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۳ عدد
بادمجان	۲ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

هویجها را با کمی آب و نمک می‌گذاریم تا آب‌پز شود. بادنجان‌ها را ریز خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا بادنجان‌ها سرخ شوند. پیاز را خرد کرده، داخل روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شوند. هویج آب‌پز شده را خرد می‌کنیم و داخل پیاز

می‌ریزیم. فلفل دلمه‌ای خرد شده را هم اضافه می‌کنیم و مواد را به همراه پیاز تفت می‌دهیم. بادنجان‌های تفت داده شده را هم اضافه می‌کنیم. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته، آنها را رنده می‌کنیم و داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد همراه با آب گوجه‌فرنگی‌ها بپزند. پس از آنکه آب گوجه‌فرنگی داخل تاوه تبخیر شد، تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

املت پنیر و اسفناج

مواد لازم:

اسفناج آب‌پز شده	۲ لیوان
پنیر پارفران	۴ قاشق غذاخوری
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
تخم‌مرغ	۵ عدد
آرد سوخاری	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج آب‌پز شده را خوب می‌کوبیم تا له شود. تخم‌مرغ، آرد سوخاری، پنیر، نمک و فلفل را خوب مخلوط می‌کنیم و فلفل دلمه‌ای خرد شده و اسفناج پخته شده را داخل مایه تخم‌مرغی می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

روغن را در تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مواد املت را داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا املت بسته شود.

املت مرغ و قارچ

مواد لازم:

سینه مرغ	۱ عدد
پیاز درشت	۲ عدد
قارچ	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۴ عدد
زردچوبه	¼ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ را به همراه یک عدد پیاز و آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از پختن گوشت مرغ را خرد می‌کنیم. پیاز را خردکرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچ‌ها را شسته، خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا قارچها هم سرخ شوند. زردچوبه و مرغ را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و روی مواد داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شوند.

املت کالباس

مواد لازم:

کالباس	۱۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
شیر	۲ قاشق غذاخوری

تخم‌مرغ	۴ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. کالباسها را خرد کرده داخل پیاز می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم.

تخم‌مرغ، شیر، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و روی پیاز و کالباس می‌ریزیم و می‌گذاریم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

انواع پوره

پوره اسفناج

مواد لازم:

اسفناج	۱ کیلوگرم
شیر	۱ استکان
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از آنکه آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شد، اسفناجها را خوب می‌کوبیم و له می‌کنیم و کره و شیر را داخل اسفناج ریخته روی حرارت می‌گذاریم، مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره جذب اسفناج شود.

پوره سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی	۴ عدد
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را پوست کنده و به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت سیب‌زمینی‌ها را خوب کوبیده و له می‌کنیم.

شیر و کره را به سیب‌زمینی اضَافه کرده، روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره جذب سیب‌زمینی شود.

پوره کدو حلوایی

مواد لازم:

کدو حلوایی	۱ کیلوگرم
کره	۵۰ گرم
شیر	۱ استکان
نمک	به‌مقدار لازم
شکر	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کدو را پوست کنده، خرد می‌کنیم و به همراه شیر، شکر و نمک می‌گذاریم تا بپزد و له شود. کره را به مواد اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا کره هم جذب کدو حلوایی شود.

پوره به

مواد لازم:

به	۳ عدد
کره	۵۰ گرم

شیر	۱ استکان
شکر	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

به را تمیز کرده، پوست کنده، خرد می‌کنیم و به همراه شکر و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، به را خوب می‌کوبیم تا له شود. شیر و کره را به آرامی به به می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب به شود.

پوره عدس

مواد لازم:

عدس	۱ لیوان
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

عدس را به همراه آب و نمک می‌گذاریم بپزد. پس از پخت، عدس را کوبیده یا چرخ می‌کنیم. به آرامی کره و شیر را به عدس می‌افزاییم و روی حرارت مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب عدس شود.

پوره لوبیا سفید

مواد لازم:

لوبیا سفید	۱ لیوان
شیر	۱ لیوان

کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا سفید را به همراه نمک و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، لوبیا سفیدها را کوبیده یا چرخ می‌کنیم. مجدداً لوبیا را روی حرارت می‌گذاریم و به آرامی شیر و کره را اضافه کرده و مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب لوبیا شود.

پوره نخود سبز

مواد لازم:

نخودسبز	۱ لیوان
شیر	۱ استکان
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

نخودسبز را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، نخودسبزها را کوبیده یا چرخ می‌کنیم. شیر و کره را به تدریج به نخودسبزکوبیده شده می‌افزاییم و روی حرارت مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب نخودسبزها شود.

پوره میوه

مواد لازم:

سیب، گلابی، انجیل	ازهرکدام ۱۰۰ گرم
کره	۷۰ گرم

شیر	۱/۵ استکان
شکر	۳ قاشق غذاخوری
خامه	به دلخواه

طرز تهیه:

میوه‌ها را شسته و پوست می‌گیریم و خرد می‌کنیم و به همراه شکر و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، میوه‌ها را له می‌کنیم. شیر و کره را به آرامی به آنها می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب میوه‌ها شود، بعد با خامه آنرا تزئین می‌نماییم.

انواع دلمه

دلمه بادنجان

مواد لازم:

بادنجان دلمه‌ای	۵ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
سبزی (تره، نعناع، ترخان، پیازچه)	۱ کیلوگرم
برنج	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

یکی از پیازها را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را به پیاز می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده و به همراه سبزی که کاملاً ریز خرد کرده‌ایم و نمک و فلفل به مایه گوشت می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا

مایه سرد شود.

بادنجان‌ها را پوست می‌کنیم، گوشت داخل بادنجان را بوسیله یک قاشق درمی‌آوریم به طوریکه دیواره بادنجان‌ها آسیب نبیند. داخل بادنجان‌ها نمک می‌زنیم و بعد با مایه گوشتی آن‌ها را پر می‌کنیم. در بادنجان‌ها را می‌گذاریم و کمی فشار می‌دهیم تا مواد داخل بادنجان‌ها به هم بچسبند. یکی از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و کمی آب می‌افزاییم و می‌گذاریم آب بجوشد. دلمه‌ها را به آرامی داخل قابلمه در حال جوش می‌چینیم و حرارت را کم می‌کنیم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد. باید دقت کرد که دلمه‌ها از هم نپاشد. در آخر آبلیمو را به غذا می‌افزاییم و بعد از چند جوش دلمه‌ها را از روی حرارت برمی‌داریم.

دلمه برگ مو

مواد لازم:

برگ مو	نیم کیلوگرم
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، شوید، نعناع، ترخان)	۱ کیلوگرم
برنج	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده با زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده، داخل مایه گوشتی می‌ریزیم.

نمک، فلفل و سبزی خرد شده را به مواد می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا همگی مواد داخل دلمه با هم کاملاً مخلوط شوند. برگهای مو را با کمی آب و نمک چند جوش می‌دهیم تا برگها نرم شوند. پس از آنکه مایه گوشتی سرد شد، برگها را به صورت دو تا یا سه تا روی هم می‌چینیم و از مایه گوشتی به اندازه یک قاشق برمی‌داریم و وسط برگها می‌گذاریم و برگها را به شکل بقچه می‌پیچیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. نمک، فلفل، شکر و آبلیمو و کمی آب با هم مخلوط کرده و روی دلمه‌ها که روی هم کف قابلمه چیده‌ایم می‌دهیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم دلمه‌ها به آرامی بپزد و جا بیفتد.

دلمه به

مواد لازم:

به درشت	۵ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۲ عدد
برنج	۱ استکان
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری سر خالی
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم

فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا پیاز سرخ شود. گوشت چرخ شده را به پیاز می‌افزاییم تا گوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده، داخل گوشت می‌ریزیم، نمک، فلفل را می‌افزاییم و تمام مواد را هم می‌زنیم تا خوب با هم مخلوط شوند. ظرف حاوی مواد داخل دلمه را کنار می‌گذاریم تا سرد شود. سر به را به شکل گرد می‌بریم و درمی‌آوریم. با یک قاشق یا چاقوی تیز مواد داخل به را درمی‌آوریم به طوریکه دیواره به زیاد نازک نشود و دیواره آسیب نبیند. داخل به را با مواد دلمه پر می‌کنیم و به‌ها را در قابلمه می‌چینیم. آب‌لیمو، شکر، روغن، نمک، فلفل، رب گوجه‌فرنگی و زعفران آب زده را مخلوط کرده روی به‌ها می‌ریزیم و می‌گذاریم دلمه‌ها با حرارت بسیار ملایم بپزند و جا بیفتند.

دلمه پیاز سفید

مواد لازم:

پیازسفید و درشت	۷ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
برنج	۱ استکان
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری

نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. برنج آبکش شده، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. سر پیازها را گرد درمی‌آوریم و داخل پیازها را با یک چاقوی تیز خالی می‌کنیم به طوریکه دیواره پیازها آسیب نبیند. داخل پیازها را با مایه گوشتی پر می‌کنیم و سر پیازها را مجدداً روی پیازها می‌گذاریم و فشار می‌دهیم.

پیازهای پر شده را در قابلمه می‌چینیم. روغن، نمک، فلفل، شکر، آبلیمو، رب گوجه‌فرنگی و زعفران حل شده در آب را مخلوط کرده داخل ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم پیازها با حرارت ملایم بپزند.

دلمه سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی درشت	۷ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم

فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
کره	۵۰ گرم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده و با زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک، فلفل، رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. سپس مایه گوشتی را از روی حرارت برداشته و جعفری خرد شده و تخم‌مرغها را که آب پز کرده و رنده کرده‌ایم داخل آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده، با یک چاقوی تیز داخل سیب‌زمینی را خالی می‌کنیم و داخل و خارج آن‌ها را کره می‌مالیم. داخل سیب‌زمینی را با مایه گوشتی پر می‌کنیم و در ظرف پیرکس می‌چینیم. کمی روغن و آب داخل ظرف می‌ریزیم در حدی که فقط کف ظرف را فرا بگیرد. سپس ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد.

دلمه فلفل سبز

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای	۵ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، نعناع، ترخان)	۱ کیلوگرم
برنج	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	½ قاشق مرباخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

یکی از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی بشود. گوشت چرخ شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تاگوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده، به همراه سبزی خرد شده، نمک و فلفل داخل مایه گوشتی ریخته، هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا سرد شود. سر فلفل دلمه‌ای‌ها را گرد برمی‌داریم، داخل فلفل‌ها را خالی می‌کنیم و با مایه‌گوشتی آنها را پر می‌کنیم. یکی دیگر از پیازها را پوست کنده، خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه و کمی آب و آبلیمو به پیاز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید. فلفل دلمه‌ای‌ها را داخل ظرف می چینیم، حرارت راکم می‌کنیم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد (تصویر صفحه ۳۳۷).

دلمه کلم برگ

مواد لازم:

کلم برگ	۱ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
سبزی (جعفری وشوید و تره وگشنیز و ترخان)	۱ کیلوگرم
پیاز متوسط	۳ عدد

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
برنج	۱ استکان
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده و با زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را به پیازها اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک، فلفل، برنج آبکش شده و سبزی خرد شده را اضافه می‌کنیم و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم تا سرد شوند. برگهای کلم را از هم جدا کرده، در ظرفی آب و نمک ریخته و برگها را داخل آب و نمک می‌جوشانیم تا کمی نرم شود و بعد در آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم برگها سرد شوند. برگهای کلم را به صورت ۲ یا ۳ برگ روی هم چیده، از مایه گوشتی به اندازه یک قاشق برمی‌داریم و وسط برگها می‌گذاریم و بعد برگها را به شکل بقچه می‌پیچانیم و کف قابلمه روغن، رب گوجه‌فرنگی، شکر، آبلیمو، نمک، فلفل و کمی آب ریخته و دلمه‌ها را کف ظرف بر روی هم می‌چینیم. حرارت را کم می‌کنیم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد.

دلمه گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

گوجه‌فرنگی درشت	۶ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
سبزی شامل: تره، جعفری، شوید، گشنیز، ترخان	۱ کیلوگرم
پیاز متوسط	۲ عدد
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
برنج	۱ استکان
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده و با زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. سبزی خرد شده، برنج آبکش شده، نمک و فلفل را به گوشت می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم. مواد را از روی حرارت برمی‌داریم تا سرد شوند.

سر گوجه‌فرنگی‌ها را با دقت به شکل دایره درمی‌آوریم و داخل گوجه را خالی می‌کنیم و با مایه گوشتی پر می‌کنیم و مجدداً درگوجه‌فرنگی‌ها را می‌گذاریم. کف قابلمه روغن و آبلیمو ریخته، گوجه‌فرنگی‌ها را می‌چینیم. حرارت را کم می‌کنیم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد.

دلمه نان لواش

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نان لواش	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زعفران حل شده در آب	۴ قاشق مرباخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و با زردچوبه در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل، زعفران حل شده در آب را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد به روغن بیفتد و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا سرد شود. نان لواش را به شکل مربع درآورده و از مواد گوشتی به اندازه یک قاشق وسط نان گذاشته و به شکل بقچه می‌پیچیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

دلمه کاهو

مواد لازم:

کاهو	۱ کیلوگرم
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
سبزی (مرزه، ترخون، جعفری)	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
برنج	۱ استکان
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. زردچوبه، نمک، فلفل، برنج آبکش شده و سبزی خرد شده را به مواد می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم. برگهای درشت کاهو را برداشته و از مایه گوشتی که سرد شده است لای برگها گذاشته و برگ را به شکل بقچه جمع می‌کنیم.

کف قابلمه روغن و آب می‌دهیم و دلمه‌های کاهو را داخل قابلمه می‌چینیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم دلمه‌ها به آرامی بپزند.

دلمه پنیر

مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده	۳۰۰ گرم
بادمجان دلمه‌ای	۵ عدد
گوجه‌فرنگی	۲ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
پنیر پیتزا	۱ بسته
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را به پیاز می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. سیر را هم رنده کرده، داخل گوشت و پیاز می‌ریزیم تا سیر هم تفت بخورد.

نمک، فلفل را اضافه کرده، هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا مایه گوشت سرد شود. بادنجان‌ها را پوست کنده، داخل بادنجان‌ها را خالی می‌کنیم و با مایه گوشتی داخل آنها را پر می‌کنیم.

گوجه‌فرنگی را حلقه حلقه کرده، کف ظرف می‌چینیم و بادنجان‌ها را روی گوجه‌ها چیده و روی آنها را با پنیر پیتزای رنده شده می‌پوشانیم و به مدت نیم ساعت در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بماند و دلمه‌ها آماده شود.

انواع برانی

برانی اسفناج

مواد لازم:

اسفناج	۲ کیلوگرم
ماست	۲ لیوان
پودر سیر	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج‌های پاک کرده و خرد شده را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد وقتی آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شد، اسفناجها را خوب می‌کوبیم تا له شوند و با فلفل، پودر سیر و ماست مخلوط می‌کنیم.

برانی بادنجان

مواد لازم:

بادنجان	۵ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
ماست	۱ لیوان

نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم. پیاز را هم خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. بادنجان و پیاز را با هم خوب می‌کوبیم و با نمک، فلفل و ماست مخلوط می‌کنیم.

بورانی کنگر

مواد لازم:

کنگر	۱ کیلوگرم
ماست	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کنگرهای پاک شده و خرد شده را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از آنکه کنگرها پختند آنها را می‌کوبیم و در روغن کمی تفت می‌دهیم و بعد با نمک، فلفل و ماست مخلوط می‌کنیم.

برانی خیار و شوید

مواد لازم:

شوید سائیده شده	۲ قاشق غذاخوری
خیار رنده شده	۵ عدد
ماست	۲ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
پودر سیر	به میزان دلخواه

طرز تهیه:

شوید سائیده شده به همراه خیار رنده شده، نمک، ماست، پودر سیر و کمی فلفل را با هم مخلوط می‌نماییم و پس از آنکه با هم مخلوط شدند، در ظرف‌های کوچک ماست خوری برای خود و میهمانانمان سرو می‌کنیم.

انواع کوکو

کوکوی بادنجان

مواد لازم:

بادنجان	۱ کیلوگرم
تخم‌مرغ	۶ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
روغن	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم تا نرم شوند. پیاز را با رنده ریز رنده کرده، با زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها هم سرخ شوند. پیاز و بادنجان را از روی حرارت برداشته با هم می‌کوبیم تا نرم شوند.

پس از آنکه مواد سرد شدند، تخم‌مرغها، نمک و فلفل را داخل بادنجان و پیاز ریخته، خوب هم می‌زنیم. کف تاوه، روغن می‌ریزیم و مایه کوکو را پس از آنکه روغن داغ شد، داخل تاوه ریخته، در ظرف را می‌گذاریم تا کوکو خوب پف کند. پس از آنکه یک طرف کوکو سرخ شد آن را به طرف دیگر برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی کدو

مواد لازم:

کدو	۱ کیلوگرم
تخم‌مرغ	٦ عدد
پیاز درشت	۲ عدد
روغن	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

کدوها را پوست کنده، در روغن تفت می‌دهیم تا کدوها سرخ شوند. پیازها را با رنده ریز رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها هم نرم شوند. کدو و پیاز را با هم کوبیده و پس از سرد شدن، تخم‌مرغ، نمک و فلفل را به آن می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم.

داخل تاوه، روغن می‌ریزیم تا داغ شود. پس از آنکه روغن داغ شد مایه کوکو را داخل آن ریخته در ظرف را می‌گذاریم تا کوکو سرخ شود سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی کدو حلوایی

مواد لازم:

کدو حلوایی	۱ کیلوگرم
پیاز درشت	۲ عدد

نمک	به‌مقدار لازم
تخم‌مرغ	٦ عدد
شکر	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کدو حلوایی را پوست کنده، خرد می‌کنیم و در روغن کمی تفت می‌دهیم. پیازها را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا نرم شوند. کدو حلوایی و پیاز را با هم می‌کوبیم و پس از آنکه سرد شد، تخم‌مرغها، نمک و شکر را به آن می‌افزاییم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی سبزی

مواد لازم:

سبزی (تره، جعفری، شوید، گشنیز)	۱ کیلوگرم
تخم‌مرغ	۵ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

سبزی‌ها را پاک کرده، شسته و ریز خرد می‌کنیم و با تخم‌مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط می‌کنیم. کف تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و دَرِ ظرف را می‌گذاریم تا یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر را هم برمی‌گردانیم تا طرف دیگر کوکو هم سرخ شود (تصویر صفحه ۳۴۴).

کوکوی سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی	نیم کیلوگرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کرده و بعد رنده می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را با تخم‌مرغ، نمک، زردچوبه و فلفل مخلوط می‌کنیم. کف تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. از مایه کوکو داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی گل کلم

مواد لازم:

گل کلم	۱ عدد
تخم‌مرغ	۵ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
جوش‌شیرین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گل کلم را به قطعات کوچک خرد کرده و در آبجوش و نمک می‌جوشانیم تا نرم شود. سپس گل کلم‌ها را در آبکش می‌ریزیم تا آب آن کشیده شود و بعد خوب آنها را له می‌کنیم. تخم‌مرغ، فلفل، نمک، جوش‌شیرین و زعفران حل شده در آب را مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. پیاز را رنده کرده، در روغن کمی تفت می‌دهیم تا نرم شوند. پیاز، کلم و مایه تخم‌مرغ را با هم مخلوط می‌کنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود.

مایه کوکو را داخل روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر کوکو را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ	۲ عدد
پیاز درشت	۲ عدد
جوش‌شیرین	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه مرغ را به همراه یک عدد پیاز و آب و نمک می‌گذاریم تا آب پز شود. پس از پختن گوشت مرغ را خوب می‌کوبیم تا له شود. یکی دیگر از پیازها را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. پیاز سرخ شده را به همراه نمک، فلفل، زعفران حل شده در آب و جوش‌شیرین به مرغ می‌افزاییم و خوب تمام مواد را هم می‌زنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی تره

مواد لازم:

تره خرد شده	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۵ عدد

هویج	۲ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

هویج را با رنده ریز، رنده می‌کنیم و با تره که ریز خرد کرده‌ایم مخلوط می‌کنیم. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را می‌زنیم تا از حالت لختگی دربیاید. آرد، نمک و فلفل را با زرده‌ها مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. تره و هویج را هم به زرده‌ها اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم به حدی می‌زنیم تا سفت شود و بعد به مایه داخل زرده‌ها اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. کف تاوه، روغن می‌ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی ماکارونی

مواد لازم:

ماکارونی	۱ بسته
پیاز متوسط	۱ عدد
سیر	۲ حبه
تخم‌مرغ	۶ عدد
زعفران آب زده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم

فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماکارونی‌ها را در آب و نمک می‌جوشانیم و پس از آنکه ماکارونی‌ها کاملاً نرم شد، آنها را آبکش می‌کنیم. تخم‌مرغ‌ها را به همراه نمک، فلفل و زعفران حل شده در آب مخلوط می‌کنیم.

پیاز و سیر را با رنده ریز رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم و به همراه ماکارونی پخته شده داخل تخم‌مرغ‌ها می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر را برمی‌گردانیم و می‌گذاریم طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
نمک	به‌مقدار لازم
تخم‌مرغ	۴ عدد
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده داخل گوشت می‌ریزیم. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. سیر را هم رنده کرده و به همراه تخم‌مرغ‌ها داخل گوشت می‌ریزیم و مواد را خوب مخلوط می‌کنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر کوکو هم سرخ شود.

کوکوی گوشت و گردو

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
گردوی خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
سیر	۲ حبه
تخم‌مرغ	۴ عدد
سبزی (تره، مرزه، ترخان)	نصف لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز و سیر را رنده کرده و رنده شده آنها را داخل گوشت می‌ریزیم. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. سبزی خرد شده و گردوی خرد شده را به همراه تخم‌مرغ‌ها داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. کف تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و

می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر کوکو را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی گوشت و سبزی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۴۰۰ گرم
سبزی (ترخان، مرزه، گشنیز خرد شده)	۱ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
تخم‌مرغ	۴ عدد
زرشک	۲ قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده	نصف لیوان
سیب‌زمینی	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز و سیر را رنده کرده، داخل گوشت می‌ریزیم و سبزی خرد شده، زرشک، گردو، نمک، فلفل و تخم‌مرغ‌ها را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. سیب‌زمینی‌ها را بسیار ریز خرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم و بعد به مایه گوشتی می‌افزاییم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر را هم برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی لوبیا سبز

مواد لازم:

لوبیا سبز خرد شده	۲ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۵ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا سبزها را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پیاز و سیر را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. پیاز و سیر را به همراه زعفران حل شده در آب، نمک، فلفل و تخم‌مرغ‌ها به لوبیای پخته و آبکش شده می‌افزاییم. مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم.

کف تاوه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی لوبیا قرمز

مواد لازم:

لوبیا قرمز	۱ لیوان
سیب‌زمینی	۲ عدد
تخم‌مرغ	۶ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
سیر	۲ حبه
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. سیب‌زمینی را هم می‌گذاریم تا بپزد. سیب‌زمینی و لوبیای پخته شده را خوب می‌کوبیم و با هم مخلوط می‌کنیم. پیاز و سیر را رنده کرده در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شوند. نمک، فلفل، تخم‌مرغ‌ها، پیاز و سیر را با لوبیا و سیب‌زمینی‌ها مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم تا یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

کوکوی اسفناج و سبزیجات معطر برای افراد مبتلا به دیابت

مواد لازم:

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی	به‌مقدار لازم
تره فرنگی ریز خُرد شده	۱ عدد

اسفناج تازه خُرد شده	۱۷۵ گرم
تخم‌مرغ	۴ عدد
سبزی کوکو	۲۰۰ گرم
گردو خرد شده	۲۰ گرم
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

توجه: سبزی کوکو شامل گشنیز، جعفری، شوید، تره، پیازچه و کمی نعنا می‌باشد.
کمی روغن (حدود یک قاشق) را در ماهی‌تابه می‌ریزیم تا داغ شود. تره فرنگی‌ها را خُرد کرده در روغن کمی حرارت می‌دهیم. سپس اسفناج خُرد کرده را به‌آن می‌افزاییم تا اینکه کمی نرم شود. (روی حرارت متوسط ۳ دقیقه بماند) تخم‌مرغ‌ها را هم زده، اسفناج، تره فرنگی و تمام سبزیجات را به‌آن می‌افزاییم. سپس نمک، فلفل، گردوی خُرد شده را اضافه می‌کنیم.
مواد را در ماهی‌تابهٔ دارای روغن داغ (روغن حدود ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری) ریخته، در ظرف را گذاشته و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا خوب بپزد. بعد آن را برگردانده، زیرگریل داخل فر گذاشته تا طلایی شود. (با آن روش از روغن کمتری استفاده می‌شود.

نکات تغذیه:

این غذا به‌علت دارا بودن سبزیجات متنوع، مقدار زیادی کربو هیدرات پیچیده و فیبر دارد. به‌همین علت برای افراد دیابتی نوع ۲ مفید می‌باشد.

کوکوی سبزیجات با بادنجان

مواد لازم:

پیاز خُردشده و تفت داده	۲ فنجان
بادنجان خُردشده و تفت داده	۲ فنجان
قارچ خُرد شده و تفت داده	۲ فنجان
سبزی (جعفری و نعنا)	از هرکدام ۱ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۵ عدد
آرد	۳ قاشق غذاخوری
بکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
روغن زیتون	$\frac{1}{2}$ به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

بادنجان را پس از پوست کندن مانند خیار خُرد کرده و در آب‌نمک خیس کنید. بعد از ۱۵ دقیقه آبکش کرده و کمی آب روی آن بگیرید تا شوری نمک از بین برود. سپس آن را در یک قاشق روغن زیتون تفت دهید. همین عمل را با پیاز و قارچ انجام دهید. البته هر کدام را به‌طور مجزا و در همان ظرفی که قبلا" استفاده کرده‌اید و حاوی کمی روغن است تفت دهید. تمامی مواد را با هم مخلوط کرده و تخم‌مرغ‌های زده شده را به آن اضافه کنید. کم‌کم مایع کوکو برای پخت آماده می‌شود. برای مصرف کمتر روغن حتماً باید مقدار مورد نیاز مایع را در پلوپز آماده کنید. به‌این طریق که یک قاشق روغن در پلوپز ریخته و بعد مایع را درون آن بریزید و در پلوپز را همراه با دم‌کُنی ببندید و بعد از ۱۰ دقیقه کوکو را وارونه کنید تا کوکوی خوشمزه و کم‌روغن شما بعد از مدت کمی حاضر می‌شود.

نکات تغذیه‌ای:

در پخت این کوکو از روغن کمی استفاده می‌شود و روغن به‌کار رفته، روغن زیتون است که گیاهی بوده و برای سلامتی فرد مفید است. افرادی که کلسترول خون‌شان بالا است، می‌توانند به‌جای تخم‌مرغ کامل، فقط از سفیده آن در تهیه کوکو استفاده کنند. همچنین چندین نوع سبزی شامل قارچ، بادنجان، نعنا و جعفری به‌کار رفته است و همان‌طور که می‌دانیم سبزیجات، کربوهیدرات و کالری کمی دارند، ولی منبع خوبی از فیبر و ویتامین‌ها هستند. انرژی این غذا درکل ۶۳۰کالری است که اگر به ۶ قسمت مساوی تقسیم شود، هر قسمت دارای ۱۰۵ کالری خواهد بود.

کوکوی کدو سبز

مواد لازم:

کدو سبز متوسط	۶ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد
زعفران حل شده	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق مرباخوری
شیر	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کدوها را پس از شستن و بدون پوست گرفتن، به قطر یک سانتی‌متر حلقه کنید و روی آن‌ها کمی نمک بپاشید. سپس کدوها را در مقداری روغن تفت دهید.

در یک ظرف گود، آرد و شیر را مخلوط کرده و تخم‌مرغ‌ها را به‌آن اضافه کنید. مخلوط حاصل را با چنگال، خوب به‌هم بزنید. سپس کدوهای سرخ شده را

به‌همراه مقداری نمک و فلفل و زعفران به مخلوط فوق اضـافه کـنید. پس از داغ شدن روغن در ماهی‌تابه، مایع کوکو را در آن ریخته و سطح آن را صاف کنید. درِ ماهی‌تابه راگذاشته تاکوکو خودش را بگیرد و سرخ شود. بعد از آن، کوکو را باکفگیر برگردانده و می‌گذارید تا طرف دیگرش هم سرخ شود، سپس کوکو آماده خوردن است.

نکات تغذیه‌ای:

کوکوی کدو سبز، غذایی مغذی و لذیذ است و برای گیاه‌خواران و جوانان مناسب است. کدو سبز سرشار از ویتامین A است. ویتامین A در بینایی، رشد و نمو بدن و سیستم ایمنی بدن مؤثر است و بـاعث مـصونیت در بـرابـر بـیماری‌های عـفونی می‌شود. کل انرژی غذا، ۴۷۴ کالری است که اگر توسط ۴ نفر همراه بانان یا بدون نان، میل شود، سهم هر فرد از انرژی غذا، ۱۱۸/۵ خواهد بود.

انواع کوفته

کوفته برنجی (۱)

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
برنج	۱ استکان
آرد نخودچی	۱ استکان
سبزی شامل تره، جعفری، شوید، مرزه، نعناع، ترخون	۱ کیلوگرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج آب پز شده، آرد نخودچی، سبزی خرد شده، تخم‌مرغ، نمک و فلفل را مخلوط کرده و با دست ورز می‌دهیم تا مایه کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. رب گوجه‌فرنگی

و زردچوبه را می‌افزاییم و می‌گذاریم کمی تفت بخورند. آب به مواد اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم به جوش بیاید. از مایه، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برداشته، در دست گرد می‌کنیم و داخل آب در حال جوش می‌اندازیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها آرام بپزند و جا بیفتند (تصویر صفحه ۳۳۸).

کوفته برنجی (۲)

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
آرد نخودچی	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
روغن	به‌مقدار لازم
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
زیره	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، آرد نخودچی، نمک، فلفل و زیره را با هم مخلوط کرده و با دست خوب ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. آب و زعفران حل شده در آب را به ظرف اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید.

از مایه کوفته، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و

داخل آب در حال جوش می‌اندازیم و سپس حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها با حرارت ملایم بپزد.

کوفته تبریزی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۲ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد
آلو	۱ لیوان
گردو	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زرشک	۱ قاشق غذاخوری
سبزی (تره و جعفری و شوید، نعناع و ترخون)	۱ کیلوگرم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده را با آرد نخودچی، نمک، فلفل، سبزی خرد شده و تخم‌مرغ مخلوط کرده و خوب مواد را ورز می‌دهیم. مواد بقدری باید ورز داده شود تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی را می‌افزاییم و هم می‌زنیم. آب اضافه می‌کنیم و

می‌گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه گلوله‌هایی بزرگ برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم. وسط کوفته را باز می‌کنیم و در میان آن آلو، گردو، زرشک می‌گذاریم و دوباره در دست گرد می‌کنیم. کوفته‌ها را داخل آب در حال جوش می‌اندازیم و سپس حرارت را کم می‌کنیم تا کوفته‌ها به آرامی بپزند.

کوفته سبزی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
برنج	۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد
پیازچه خرد شده	۱ استکان
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۲ عدد
نخودسبز پخته	۱ استکان
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
روغن	به‌مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج پخته شده، پیازچه و جعفری ریز خرد شده، تخم‌مرغ، نخود سبز، آرد نخودچی، دارچین، نمک و فلفل را مخلوط کرده و با دست ورز می‌دهیم تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی و آب را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و در آب در حال جوش می‌اندازیم. حرارت را کم می‌کنیم تا کوفته‌ها به آرامی بپزند و جا بیفتند.

کوفته شوید باقلا

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
شوید خرد شده	۱ لیوان
باقلای سبز	۱ لیوان
برنج	۱ استکان
تخم‌مرغ	۳ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج آب پز شده، شوید خرد شده، باقلای پخته، تخم‌مرغ، آرد نخودچی، نمک و فلفل را مخلوط کرده و با دست خوب ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خردَ کرده، در روغن سرخ می‌کنیم تا پیاز طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی را اضافه می‌کنیم و پس از آنکه رب و زردچوبه تفت خورد آب به ظرف می‌افزاییم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و داخل آب جوش می‌اندازیم. حرارت راکم می‌کنیم تا کوفته‌ها بپزند.

کوفته کاری

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
برنج	۱ استکان
سبزی شامل	
تره، جعفر، شوید، نعناع، ترخون	۱ کیلوگرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
پودر کاری	۱ قاشق چای‌خوری
پیاز درشت	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج پخته شده، سبزی خرد شده، تخم‌مرغ، آرد نخودچی، پودرکاری، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند.

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی و آب را به پیاز می‌افزاییم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه کوفته، گلوله‌هایی به اندازه یک نارنگی برداشته در دست گرد می‌کنیم و سپس کوفته‌ها را در آب در حال جوش می‌اندازیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها آرام بپزند و جا بیفتند.

کوفته گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	۱ استکان
دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
تخم‌مرغ	۳ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، جعفری خرد شده، کرفس ریز خرد شده، دارچین، تخم‌مرغ نمک و فلفل را مخلوط کرده، با دست خوب ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن ثفت می‌دهیم تا طلایی شود. رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه را می‌افزاییم تا کمی تفت بخورند. آب را اضافه کرده و می‌گذاریم آب به جوش بیاید.

از مایه کوفته، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و داخل آب در حال جوش می‌اندازیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها آرام بپزند و جا بیفتند.

کوفته مرغ

مواد لازم:

گوشت مرغ پخته‌شده و چرخ‌شده	۲ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
آرد سوخاری ۱ استکان	
تخم‌مرغ	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت مرغ، آرد سوخاری، تخم‌مرغ، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و با دست ورز می‌دهیم تا حال چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم و می‌گذاریم تا طلایی شود. رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه را می‌افزاییم. آب هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد. از مایه کوفته، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و داخل آب در حال جوش می‌اندازیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها با حرارت ملایم بپزند و جا بیفتند.

انواع کباب

کباب شیشلیک

مواد لازم:

گوشت راسته گوسفند یا گوساله	۱ کیلو
پیاز	۲ عدد
روغن زیتون	۱ استکان
فلفل سبز	به‌میزان کم
دنبه گوشت گوسفند	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

این کباب نیز ازگوشت راسته تهیه می‌گردد. طرز تهیه و خواباندن آن مثل کباب برگ است. با این تفاوت که گوشت را قطورتر بریده و شکل منظمی ندارد. هنگام سیخ کشیدن کباب بین هر دو یا سه قطعه گوشت یک تکه دنبه و یک عدد فلفل سبز نیز سیخ می‌کنیم. حرارت آتش بایستی ملایم‌تر ازکباب برگ باشد و مدت پختن آن نیز ازکباب برگ بیشتر است.

کباب برگ

مواد لازم:

گوشت راسته پاک کرده	۱/۵ کیلوگرم
پیاز	۳ عدد

روغن زیتون	۱ استکان
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را به پهنای سه‌انگشت سه‌انگشت می‌بریم. گوشت را به قطر نیم سانتی‌متر ورقه ورقه کرده و در مخلوط پیاز رنده شده نرم و روغن زیتون و فلفل به مدت یک شب می‌خوابانیم. گوشت کباب بدین‌ترتیب نرم می‌شود. گوشت‌ها را به سیخ می‌کشیم و با کارد روی آن‌را می‌کوبیم. سیخ‌ها را روی آتش ملایم کباب می‌کنیم. گاهی سیخ‌ها را برگردانید. مراقب باشید که کباب خشک نشود. کباب برگ خوب باید کمی آب داشته باشد (تصویر صفحه ۳۳۹).

استیک کبابی با خردل

مواد لازم:

راسته گوساله بدون استخوان	۴ عدد (درکل ۹۰۰ گرم)
آبلیمو	$\frac{1}{3}$ پیمانه
روغن مایع	$\frac{1}{4}$ پیمانه
سیر کوبیده	۲ حبه و ۳ حبه به‌طور مجزا
دارچین	$\frac{1}{2}$ پیمانه
فلفل قرمز دلمه‌ای کاملاً خُرد	$\frac{1}{2}$ پیمانه
عسل	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خردل	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

مقداری نمک و فلفل سیاه روی تکه‌های گوشت بپاشید. آبلیمو، روغن مایع، دارچین و دو حبه سیر کوبیده را با هم مخلوط کرده و روی گوشت بریزید تا تمام قسمت‌های آن به‌این مخلوط آغشته بشود. تکه‌های گوشت را داخل یک کیسه نایلونی قرار داده، در آن را محکم ببندید. کیسه نایلونی را داخل یک ظرف کم‌عمق قرار داده، آن را به‌مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق یا به مدت ۶ ساعت در یخچال نگهداری کنید. کیسه را گه‌گاهی در ظرف جابجا کنید. فلفل قرمز دلمه‌ای، عسل، خردل و باقی‌مانده سیر (۲ الی ۳ حبه) را با هم مخلوط کرده، داخل یک قابلمه کوچک بریزید. مخلوط را روی حرارت قرار بدهید تا جوش بیاید. سپس حرارت را ملایم کرده، مخلوط را بدون سرپوش به‌مدت ۵ الی ۷ دقیقه بجوشانید تا کم‌کم غلیظ بشود.

قابلمه را از روی شعله برداشته، کنار بگذارید. تکه‌های گوشت را از نایلون خارج کرده، روی آن‌ها را پاک کنید. استیک‌ها را روی توری قرار داده، بدون سرپوش به‌مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه روی منقل کباب کنید. ۶ الی ۷ دقیقه مانده به پایان زمان پخت، قطعات گوشت را یک‌بار برگردانید و آن‌ها را چندین بار با قلم‌مو به مخلوط عسل آغشته کنید. استیک‌های کبابی را در بشقاب چیده، باقی‌مانده مخلوط عسل را روی آن‌ها بریزید. اطراف این خوراک را با لوبیاسبز پخته شده تزیین کنید.

کباب یونانی

مواد لازم:

گوشت فیله	۱ کیلو
فلفل دلمه	۲ تا ۳ عدد
پیاز	نیم کیلو
کره	۵۰ گرم

نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت فیله را از طول به‌اندازه ۳ الی ۴ سانتی‌متر بریده، سپس آن‌را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم. یک پیاز را رنده کرده و آن‌را با دو قاشق روغن زیتون و کمی فلفل مخلوط می‌کنیم. گوشت را برای مدتی در سس می‌خوابانیم. گوشت را به‌ترتیبی که یک تکه گوشت یک تکه پیاز و یک تکه فلفل به‌سیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم. مقداری نمک به‌دو سمت کباب پاشیده و کمی نیز کره می‌مالیم.

کباب کوبیده

مواد لازم:

گوشت چرخ شده پر چرب	نیم کیلوگرم
پیاز متوسط	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم. پیاز را داخل گوشت چرخ شده می‌ریزیم. نمک و فلفل اضافه می‌کنیم و خوب با دست ورز می‌دهیم. گوشت باید تا حدی ورز داده شود که حالت چسبندگی پیدا کند. از گوشت، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم وروی سیخ پهن می‌کشیم. سیخ‌های کباب را روی آتش کباب می‌کنیم.

کباب حسینی

مواد لازم:

گوشت راسته	نیم کیلوگرم
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
پیاز متوسط	۳ عدد
گوجه‌فرنگی ریز	۱۰ عدد
دنبه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای، پیاز و دنبه را هم به قطعات ریز و کوچک تقسیم می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را هم حلقه حلقه می‌کنیم. برای تهیه این کباب از سیخهای چوبی کوتاه استفاده می‌شود. گوشت، فلفل، پیاز و دنبه را به سیخ می‌کشیم.

کف ظرف را گوجه‌فرنگی حلقه شده می‌چینیم و سیخهای کباب را روی گوجه‌ها می‌چینیم و نمک و فلفل می‌پاشیم. ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کباب‌ها با حرارت ملایم بپزند.

کباب ایتالیایی

مواد لازم:

گوشت راسته	نیم کیلوگرم
سیر	۵ حبه
فلفل سبز تند	۷ عدد

بادمجان	۳ عدد
پیاز درشت	۲ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم و در روغن زیتون، زعفران حل شده در آب و سیر رنده شده و نمک و فلفل می‌خوابانیم. بادنجان‌ها را ریز خرد می‌کنیم. پیازها را هم ریز خرد می‌کنیم. در هر سیخ، گوشت خرد شده، بادنجان، پیاز و فلفل می‌گذاریم و سپس آنها را روی حرارت کباب می‌کنیم.

کباب ترک

مواد لازم:

گوشت راسته	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، داخل گوشت می‌ریزیم. روغن زیتون، آبلیمو، نمک، فلفل و زعفران آب زده را هم اضافه کرده و می‌گذاریم گوشت در این مواد چند ساعتی بماند. سپس گوشتها را سیخ کرده، روی حرارت کباب می‌کنیم.

کباب قفقازی

مواد لازم:

فیله گوسفند	۳۰۰ گرم
فیله مرغ	۳۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
سبزیجات معطر	۳۰۰ گرم
کره	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	یه میزان لازم

طرز تهیه:

فیله مرغ، فیله گوسفند، فلفل دلمه‌ای، پیاز و گوجه‌فرنگی را به شکل خلالهای باریک برش می‌دهیم. کره را روی حرارت آب می‌کنیم. سپس گوشتها را به همراه نمک و فلفل داخل کره ریخته و با حرارت تند همه را تفت می‌دهیم و در آخر سبزیجات معطر را اضافه کرده و با حرارت کم می‌گذاریم تا کاملا بپزد.

کباب تاوه‌ای

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
سیب‌زمینی درشت	۱ عدد
گوجه‌فرنگی درشت	۱ عدد

طرز تهیه:

پیاز را درگوشت رنده می‌کنیم. نمک و فلفل را اضافه کرده و مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب گوشت را ورز می‌دهیم. گوشت را کف تاوه پهن می‌کنیم. روی گوشت گوجه‌فرنگی حلقه شده و سپس سیب‌زمینی حلقه شده می‌گذاریم. تاوه را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کباب با شعله کم بپزد.

کباب چنجه

مواد لازم:

فیله گوساله	نیم کیلوگرم
دنبه	۱۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کرده و به مدت چند ساعت در مخلوط روغن زیتون، نمک، فلفل و پیاز خرد شده می‌خوابانیم. موقع سیخ کردن، لابلای گوشت، قطعات دنبه قرار داده و سپس روی حرارت کباب می‌کنیم.

جوجه‌کباب سرخ شده

مواد لازم:

مرغ بی‌استخوان	۱ عدد
پیاز درشت	۲ عدد
روغن زیتون	۵ قاشق غذاخوری
زعفران آب زده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت مرغ را در مخلوط پیاز خرد شده، روغن زیتون، زعفران آب زده، نمک و فلفل به مدت چند ساعت می‌خوابانیم. سپس گوشتها را در سینی اجاق‌گاز می‌ریزیم وکمی روغن مایع به‌آن اضافه می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا خوب سرخ شود.

جوجه‌کباب چینی

مواد لازم:

مرغ بی‌استخوان	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سویا سس	۱ استکان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ را به قطعات ریز تقسیم کرده و به مدت چند ساعت در مخلوط پیاز خرد شده، سویا سس، نمک و فلفل می‌خوابانیم. سپس گوشتها را به سیخ کشیده و روی منقل کباب می‌کنیم.

کباب ماهی اوزون‌برون

مواد لازم:

ماهی اوزون‌برون	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
زعفران آب زده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را بی‌استخوان کرده و به شکل قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم. گوشت ماهی را برای چند ساعت در مخلوط پیاز خرد شده، روغن زیتون، آبلیمو، زعفران آب زده، نمک و فلفل می‌خوابانیم. سپس گوشتها را سیخ کرده و روی حرارت کباب می‌کنیم.

کباب ماهی کوسه

مواد لازم:

ماهی کوسه	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
زعفران آب زده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم. گوشت ماهی را به مدت ۲ ساعت در مخلوط پیاز خرد شده، روغن زیتون، آبلیمو، زعفران آب زده، نمک و فلفل می‌خوابانیم. سپس گوشت ماهی را سیخ کرده و روی حرارت کباب می‌کنیم.

کباب ماهی قزل‌آلا

مواد لازم:

ماهی قزل‌آلا	۲ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی‌ها را نمک و فلفل می‌پاشیم و روی سطح ماهیها را با فرچه مخصوص، روغن زیتون می‌مالیم. ماهی‌ها را درسته به سیخ می‌کشیم و روی حرارت کباب می‌کنیم.

کباب میگو

مواد لازم:

میگو	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

میگوها را در پیاز خرد شده، روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل مـی‌خوابـانیم تـا گوشت میگوها نرم شود. میگوها را به سیخ کشیده، روی حرارت کباب می‌کنیم.

شش کباب

مواد لازم:

گوشت راسته یا فیله پاک کرده	۱ کیلو
فلفل سبز دلمه‌ای	۲ عدد
پیاز ریز سفید	۲۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی ریز	۱۲ عدد
ماست	۱ فنجان
کره	۵۰ گرم
پیاز رنده شده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
زعفران ساییده	۱ قاشق چایخوری
فلفل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

زعفران را در کمی آب‌جوش حل می‌کنیم داخل ماست می‌ریزیم، پیاز رنده شده و فلفل کوبیده و آبلیمو را اضافه می‌کنیم و به‌هم می‌زنیم. گوشت‌ها را به‌شکل مکعب‌های کوچک بریده و در مایه ماست ۱۰ تا ۱۲ ساعت می‌خوابانیم. پیازها را پوست کنده فلفل را هم تکه تکه بریده و گوشت و فلفل و گوجه‌فرنگی و پیاز را یک در میان به‌سیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم گوشت‌ها را کباب کرده کباب‌ها را در دیس می‌کشیم و روی آن کمی نمک پاشیده و کمی کره روی آن قرار می‌دهیم.

انواع گراتن

گراتن بادنجان

مواد لازم:

بادنجان	۴ عدد
شیر	۱ لیوان
کره	۱۰۰ گرم
آرد	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم
مغز نان سفید خرد شده	۱ لیوان
جعفری خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را اضافه

می‌کنیم و با کمی آب می‌گذاریم گوشت بپزد و به روغن بیفتد. بادنجان‌ها را هم کبابی کرده، پوست می‌کنیم و ریز خرد می‌کنیم. نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا آرد سرخ شود.
شیر را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و آرام آرام هم می‌زنیم تا شیر و آرد مخلوط شوند و شیر بجوشد و کمی غلیظ شود. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و سپس سس را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را با آن مخلوط می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم.
یک لایه سس، یک لایه بادنجان، یک لایه گوشت و کمی جعفری ریخته و تمام ظرف را به این صورت پر می‌کنیم. در انتها مغز نان‌های سفید را خرد کرده، روی مواد می‌ریزیم و مابقی کره را هم خرد کرده روی نانها قرار می‌دهیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا گراتن آماده شود.

گراتن گل کلم

مواد لازم:

گل کلم کوچک	۱ عدد
مغز نان سفید خرد شده	۱ لیوان
کره	۱۰۰ گرم
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

گل‌کلم‌ها را به قطعات کوچکتری تقسیم کرده و به همراه آب و نمک می‌گذاریم بپزد. سپس گل‌کلم‌ها را در آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم آب آنها کشیده شود. نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم. پس از آنکه کره آب شد، آرد را در آن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. شیر را آرام آرام داخل کره و آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد و شیر مخلوط شده و سس غلظت یابد. نمک و فلفل را هم به سس اضافه می‌کنیم و بعد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن می‌افزاییم.

کف ظرف پیرکس را چرب کرده، گل کلم‌های پخته شده را می‌چینیم و روی آن را سس می‌ریزیم. مغز نانهای خرد شده و کره خرد شده را روی سس قرار می‌دهیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم.

گراتن ماکارونی

مواد لازم:

ماکارونی	۱ بسته
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
کره	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک و فلفل را به آن می‌افزاییم و می‌گذاریم با کمی آب گوشت بپزد و به روغن بیفتد. ماکارونی را آبکش می‌کنیم. نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم و آرد را به آن اضافه می‌کنیم تا آرد سرخ شود. شیر را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا شیر و آرد مخلوط شود. نمک و فلفل را هم به سس می‌افزاییم و بعد سس را از روی حرارت برمی‌داریم و با خامه مخلوط می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. کف ظرف را سس می‌ریزیم. سپس ماکارونی و مایه گوشتی را قرار می‌دهیم و مابقی سس را روی مواد می‌ریزیم. روی سس را پنیر پیتزا ریخته و مابقی کره را تکه تکه کرده روی مواد قرار می‌دهیم. ظرف را به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا گراتن آماده شود.

گراتن مرغ و بادنجان

مواد لازم:

گوشت مرغ پخته و خرد شده	۲ لیوان
بادنجان	۶ عدد
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا آرد سرخ شود. شیر را به آرامی روی آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در شیر حل شود. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و می‌گذاریم سس غلیظ شود. بادنجان‌ها را حلقه حلقه کرده، نمک می‌پاشیم و در روغن سرخ می‌کنیم تا بادنجان‌ها نرم شوند.

کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم.

کمی از سس را کف ظرف می‌ریزیم. روی سس، بادنجان‌ها را قرار می‌دهیم. روی بادنجان‌ها، مرغهای پخته شده را می‌ریزیم. مجدداً یک لایه بادنجان روی گوشت می‌گذاریم. مابقی سس را روی بادنجان‌ها می‌ریزیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم. ظرف را به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا گراتن آماده شود.

گراتن سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۵ عدد
شیر	۱ لیوان
پنیر پیتزای رنده شده	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را ورقه ورقه می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. یک لایه سیب‌زمینی می‌چینیم روی آن کره و پنیر پیتزا قرار می‌دهیم و تمام ظرف را به همین

شکل پر می‌کنیم. سپس شیر را با نمک و فلفل مخلوط کرده و روی مواد می‌ریزیم و به مدت یک ساعت ظرف را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم. (تصویر صفحه ۳۴۰).

گراتن کلم بروکسل

مواد لازم:

کلم بروکسل	۱ عدد
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
مغز نان سفید خرد شده	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کلم بروکسل‌ها را خرد کرده و با آب و نمک می‌گذاریم بپزد. سپس کلم بروکسل‌ها را در آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم آب کلم‌ها خارج شود. نیمی ازکره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را درکره تفت می‌دهیم تا آرد سرخ شود. شیر را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. نمک و فلفل هم می‌افزاییم. پس از آنکه سس غلیظ شد آنرا از روی حرارت برمی‌داریم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. کمی از سس را کف ظرف می‌ریزیم. کلم بروکسل‌های پخته شده را روی سس‌ها قرار داده و روی بروکسل‌ها را سس می‌ریزیم. مغز نان سفیدها و نیمی دیگرکره راکه خرد کرده‌ایم روی سس می‌ریزیم و روی آنها پنیر پیتزا می‌پاشیم. ظرف را در فر به مدت ۱ ساعت در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا گراتن آماده شود.

گراتن تره فرنگی

مواد لازم:

تره فرنگی	۳ دسته
مغز نان سفید خرد شده	۱ لیوان
کره	۱۰۰ گرم
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

تره فرنگی را خرد کرده و به همراه آب و نمک می‌گذاریم بپزد. سپس آن را در آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم آب آنها کشیده شود. نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم. پس از آنکه کره آب شد، آرد را در آن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. شیر را آرام آرام داخل کره و آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد و شیر مخلوط شده و سس غلظت یابد. نمک و فلفل را هم به سس اضافه می‌کنیم و بعد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن می‌افزاییم.

کف ظرف نسوز و یا پیرکس را چرب کرده، تره فرنگی پخته شده را می‌چینیم و روی آن سس می‌ریزیم. مغز نانهای خرد شده و کره خرد شده را روی سس قرار می‌دهیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم.

انواع سالاد

تعریف سالاد

سالاد، غذایی است که قبل از غذا به‌عنوان پیش غذا، بعد از غذای اصلی به‌عنوان یک وعده مجزا، همراه با غذای اصلی، یا خود به‌عنوان یک وعده غذای اصلی مصرف می‌شود. اصل لغت سالاد، فرانسوی است که خود ریشه لاتینی دارد.

معمولاً سالادها مخلوطی از سبزیجات خام هستند. در سالادهای سبز رنگ، اغلب از سبزیجات سبز برگ مثل انواع کاهو، اسفناج، قاصدک و... استفاده می‌شود. دیگر موادی که در تهیه سالاد از آن‌ها استفاده می‌شود عبارتند از:

■ گوجه فرنگی ـ خیار ـ فلفل سبز ـ قارچ ـ پیاز (تصویر صفحه ۳۴۱).

البته از پاستا، زیتون، سیب‌زمینی پخته، برنج، انواع گوشت، پنیر، ماکارانی و ماهی هم در تهیه سالادها استفاده می‌شود.

سالادها معمولاً با انواع سس‌ها تزیین شده و طعم و مزه خاصی می‌گیرند (برحسب سس به‌کار رفته). از جمله این سس‌ها: سس مایونز، سس روسی، سس هزارجزیره، روغن زیتون، سس فرانسوی و... می‌باشند.

انواع مختلف سالاد

در تهیه سالادها به جز سبزیجات سبز برگ از دیگر مواد غذایی هم استفاده می‌شود. مثل:

■ سالاد مرغ

■ سالاد تخم‌مرغ

■ سالاد میوه که در تهیه آن، از میوه‌های تکه و پوست کنده شده استفاده می‌کنند. معمولا" آب میوه را هم داخل سالاد می‌ریزند.

■ سالاد پاستا

■ سالاد ماکارانی

■ سالاد سیب‌زمینی

■ سالاد تبولی حاوی بلغور گندم، جعفری، گوجه فرنگی، خیار، آبلیمو، روغن.

■ سالاد والدورف حاوی سیب، کرفس و خامه.

■ سالاد واترگیت حاوی پسته، آناناس له شده، پرتقال مندرین (نوعی پرتقال که پوست نازکی دارد که به آسانی کنده می‌شود) و خامه زده شده.

تاریخچه سالاد

در قرون وسطی، پس از اینکه در هوای سرد زمستان، مردم گوشت نمک زده و ترشی و سبزیجات می‌خوردند، با آمدن فصل بهار آنها محتاج سبزیجات تازه می‌شدند. تا اینکه دوباره بعد از کاشت سبزیجات به آن دسترسی نمایند.

تاریخ می‌گوید به‌دلیل آن که فقرا نسبت به ثروتمندان، سالاد بیشتری مصرف می‌کردند سالم‌تر می‌ماندند؛ آن هم تنها به‌این دلیل که سبزیجات از گوشت و دیگر فرآورده‌های حیوانی ارزان‌تر بود.

در حقیقت سالادها، چه پخته و چه خام حاوی موادی هستند که برای سلامتی، ضروری می‌باشند، از جمله املاح، ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی. بنابراین مصرف بسیار آن توصیه می‌گردد.

سالاد تخم‌مرغ: خود به عنوان نوعی سس برای انواع ساندویچ مورد استفاده قرار می‌گیرد. در تهیه آن از تخم‌مرغ سفت ریز شده، سس مایونز، سس خردل، کرفس ریز شده، نمک و فلفل استفاده می‌کنند. چربی و کلسترول این سس بسیار بالاست. با

این‌حال هنوز هم بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آمریکا، به‌این سس، مایونز تخم‌مرغ می‌گویند.

سالاد سیب‌زمینی: نوعی سالاد است که از سیب‌زمینی تهیه می‌شود. البته انواع متفاوتی از این سالاد با اضافه نمودن مواد افزودنی مختلف در سراسر دنیا وجود دارد. هر کسی هم ادعا می‌کند که سالاد او بهترین و کامل‌ترین سالاد سیب‌زمینی می‌باشد. اگرچه این مسئله تنها به ذائقه افراد بستگی دارد.

برخی سیب‌زمینی را همراه با خامه دوست دارند. برخی دیگر سیب‌زمینی که با سس‌های مختلف مخلوط شده باشد را ترجیح می‌دهند. بعضی‌ها سیب‌زمینی را به صورت پخته و نرم و بعضی دیگر سیب‌زمینی سرخ و برشته را ترجیح می‌دهند.

انواع مختلف سالاد سیب‌زمینی عبارتند از:

■ سالادی که با سیب‌زمینی‌های کوچک تهیه می‌شود. در تهیه‌ی این سالاد از سیب‌زمینی‌های کوچک پخته همراه با پوست‌شان استفاده می‌کنند.

■ سالادی که با سیب‌زمینی‌های بزرگ‌تر تهیه می‌شود. این سیب‌زمینی‌ها را با پوست می‌پزند و برای مصرف داخل سالاد پوست آن‌ها را می‌گیرند و تکه‌تکه‌شان می‌کنند.

■ سالاد سیب‌زمینی با سس مایونز، خامه ترش و یا شیر.

■ سالاد سیب‌زمینی به همراه سرکه.

■ سالاد سیب‌زمینی با گوشت، ماهی کولی و سس خردل.

■ سالاد سیب‌زمینی همراه با خیار شور و یا ادویه‌جات تازه.

■ سالاد سیب‌زمینی با پیاز خام، پیاز پخته یا ترشی پیاز.

سالاد سیب‌زمینی را معمولاً همراه با کباب یا انواع بریانی میل می‌کنند.

مواد لازم برای سُس سالاد:

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
آب نارنج	۲ قاشق غذاخوری
ریحان تازه‌ی ساطوری شده	۲ قاشق غذاخوری
سیر (رنده شده)	۲ ـ ۱ حبه (درصورت تمایل)
آب‌انار شیرین	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم

سالاد اسفناج (۱)

مواد لازم:

اسفناج	۳۰۰ گرم
کلم قرمز	۱۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
برگه هلو	نصف فنجان
مغز تخمه آفتابگردان	۱ فنجان

طرز تهیه:

برگ‌های اسفناج را شسته و درشت خرد کنید. سپس آن‌ها را در ظرفی بریزید.

کلم قرمز را به‌صورت خلالی باریک بریده و یا رنده کنید زیرا بعضی از افراد آن‌را نمی‌جوند.

سپس پیاز را خلالی و برگه‌ی هلو را به‌صورت باریک ببرید و همه را به همراه مغز تخمه‌ی آفتابگردان به‌ظرف محتوی اسفناج اضافه کنید. خوب هم بزنید تا همه‌ی مواد با یکدیگر مخلوط شوند.

برای سس این سالاد در ظرفی جدا، روغن زیتون و آب نارنج (به‌جای آن می‌توانید

از سرکه سیب یا آبغوره نیز استفاده کنید) را با هم مخلوط کنید. کمی نمک بیفزایید و بعد سس را بچشید. ملس بودن سس را می‌توانید با آب انار تازه کم و یا زیاد کنید. بعد از اینکه مزه‌ی دلخواه را به‌دست آوردید، سیر رنده شده و ریحان ساطوری شده را به‌آن اضافه کنید و خوب به‌هم بزنید. آنگاه روی سالاد بریزید و سالاد را دوباره با سس مخلوط کرده و سپس سرو کنید.

نکات تغذیه‌ای:

۱ـ این سالاد به‌علت دارا بودن آهن برای افراد کم‌خون یا دچار فقر آهن و کسانی که ضعف بدنی دارند یا حتی دچار ریزش مو هستند بسیار مفید می‌باشد.

۲ـ به‌علت دارا بودن مقدار بالای اسیدفولیک برای خانم‌های باردار مناسب است، ولی اسیدفولیک در اسفناج خام موجود است و در اثر پختن از بین می‌رود.

۳ـ اسفناج به‌علت دارا بودن انتی‌اکسیدان‌ها، با سرطان و تصلب شرائین مقابله می‌کند.

۴ـ اسفناج خام به‌علت دارا بودن فیبر روده را فعال و تخلیه می‌کند.

۵ـ بیماران کلیوی باید از خوردن اسفناج خودداری کنند، زیرا بـه‌علت دارا بـودن اسیداکسالیک، با کلسیم ترکیب شده و سنگ کلیه را به‌وجود می‌آورد.

سالاد اسفناج (۲)

مواد لازم:

اسفناج تازه	نیم‌کیلو
کلم برگ قرمز	۱ عدد متوسط
نخود سبز	۱ فنجان
پیاز	۱ عدد متوسط
برگه زردآلو	$\frac{1}{2}$ فنجان

مغز تخمه‌ی آفتابگردان	۱ فنجان
نمک	به‌میزان کم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
سس	۱ لیوان

طرز تهیه:

اسفناج‌ها را شسته و می‌گذاریم روی حرارت تا پخته شود، بعد از خنک شدن برگ کلم و برگه زردآلو را خرد می‌کنیم و با مغز تخمه و پیاز و نخود سبز در ظرفی مناسب می‌ریزیم و آبلیمو، سس و نمک به آن اضافه می‌نماییم، آنوقت آماده سرو می‌باشد.

سالاد الویه

مواد لازم:

سینه مرغ	۱ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد
نخود سبز	$\frac{۱}{۲}$ لیوان
خیارشور خرد شده	۱ لیوان
سس مایونز	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
روغن زیتون یا روغن مایع	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سینه مرغ، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی و نخود سبز را می‌پزیم. تخم‌مرغ و سیب‌زمینی را پوست کنده، ریز می‌کنیم و با سینه مرغ خرد شده، نخود سبز و خیار شور خرد شده

مخلوط می‌کنیم. تمامی مواد را با سس مایونز و نمک و روغن زیتون و یا روغن مایع مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم.

(تصویر صفحه ۳۴۲).

سالاد الویهٔ مخصوص

مواد لازم:

سینه مرغ متوسط	۱ عدد
سیب‌زمینی	۷۵۰ گرم
خیارشور	۲۰۰ گرم
نخود فرنگی	۱ قوطی
تخم‌مرغ آب‌پز شده سفت	۴ عدد
هویج آب‌پز	۲ عدد
خامه	نصف فنجان
زیتون	به مقدار دلخواه
جعفری	به مقدار لازم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۲ فنجان
سرکه یا آبلیمو	۴ قاشق سوپخوری
گوجه فرنگی	به مقدار دلخواه
نمک و فلفل	به‌قدر دلخواه

طرز تهیه:

سینه مرغ را با پیاز، هویج، ۲ قاشق آبلیمو، کمی نمک و یک لیوان آب می‌گذاریم که پخته شود و آب آن کاملا" کشیده شود. سیب‌زمینی را بعد از آب‌پز شدن پوست

گرفته، خیلی ریز خرد می‌کنیم. استخوان‌های مرغ را جدا کرده و گوشت آن را خرد می‌کنیم. بعد هویج و خیارشور را خرد و با کلیه مواد خرد شده و نخود فرنگی مخلوط کرده و در ظرف بزرگی می‌ریزیم. تخم‌مرغ را بعد از خرد کردن با بقیه آبلیمو، روغن زیتون، خامه، نصف مقدار سس مایونز، کمی نمک و فلفل خوب مخلوط می‌کنیم. سپس در یک ظرف مناسب مواد سالاد الویه را ریخته و آن را به شکل دلخواه درست می‌کنیم. بقیه سس مایونز را با کاردک بر سطح سالاد می‌کشیم و با خیارشور، گوجه‌فرنگی گل شده، جعفری، تعدادی زیتون و نخودفرنگی روی آن را تزیین می‌کنیم.

سالاد بادنجان

مواد لازم:

بادنجان	متوسط ۳ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
ساقه پیازچه	۲ عدد
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
گوجه‌فرنگی متوسط	۱ عدد

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را کبابی کرده، پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم. تخم‌مرغ‌ها را پخته، پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم و به همراه پیازچه خرد شده، گوجه‌فرنگی خرد شده، جعفری خرد شده مخلوط می‌کنیم.

سس مایونز، روغن زیتون، نمک، فلفل و سرکه را مخلوط می‌کنیم و روی مواد بالا می‌ریزیم تا مواد کاملاً به سس آغشته شود.

سالاد پنیر

مواد لازم:

پنیر معمولی رنده شده	$\frac{1}{2}$ لیوان
ساقه کرفس	۲ عدد
هویج متوسط	۲ عدد
ماست چکیده	۱ لیوان
خامه	$\frac{1}{2}$ لیوان
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کرفس و هویج را پاک کرده، شسته و به صورت خلالهای بسیار باریک درمی‌آوریم. ماست چکیده، خامه، جعفری خرد شده، آبلیمو، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و کرفس و هویج را داخل آن می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد با سس کاملاً مخلوط شود. روی سالاد را با پنیر رنده شده می‌پوشانیم.

سالاد پیازچه

مواد لازم:

پیازچه خردشده	$\frac{1}{2}$ لیوان
سیب‌زمینی پخته و خردشده	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
شوید خردشده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
فلفل	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
سس مایونز	۱ لیوان
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

تخم‌مرغ را پخته و پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم. تخم‌مرغ خردشده، سیب‌زمینی پخته و خرد شده، پیازچه خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز را با نمک، فلفل، آبلیمو و شوید خرد شده مخلوط کرده و روی سالاد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا تمام مواد به سس آغشته شود.

سالاد تره‌فرنگی

مواد لازم:

تره‌فرنگی خردشده	۱ لیوان
گوجه‌فرنگی درشت	۱ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری

خردل	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

زرده یکی از تخم‌مرغ‌ها را خام با چنگال می‌زنیم. نمک، فلفل، سرکه، خردل و روغن زیتون را اضافه کرده و تمام مواد را خوب با هم می‌زنیم. تره فرنگی را داخل آب ریخته و می‌گذاریم یک ربع بجوشد، سپس در آبکش می‌ریزیم و رویش آب می‌ریزیم. تره‌فرنگی را داخل سس می‌ریزیم.

گوجه‌فرنگی خردشده، تخم‌مرغ پخته و خردشده و جعفری را هم اضافه می‌کنیم و مواد را خوب هم می‌زنیم.

سالاد تن ماهی

مواد لازم:

کنسرو تن ماهی	۱ قوطی
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۲ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

تخم‌مرغ و سیب‌زمینی‌ها را می‌پزیم، سپس پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم. تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، تن ماهی را مخلوط می‌کنیم. روغن زیتون، سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل را مخلوط کرده و روی مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد به سس آغشته شوند.

سالاد جوانه

مواد لازم:

جوانه گندم	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
نخود سبز پخته	نصف لیوان
ساقه پیازچه	۲ عدد
خیارشور خرد شده	۱ لیوان
سس مایونز	۱ لیوان
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها و سیب‌زمینی‌ها را می‌پزیم و پس از پخته شدن، خرد می‌کنیم. جوانه گندم، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، نخود سبز، پیازچه خرد شده و خیارشور را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل را هم مخلوط کرده، روی مواد سالاد ریخته و خوب هم می‌زنیم.

سالاد خردل

مواد لازم:

تن ماهی	۱ قوطی
تخم‌مرغ	۲ عدد
خیارشور ریز شده	۱ لیوان
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
ساقه پیازچه	۲ عدد
سس خردل	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را پخته، خرد می‌کنیم. تخم‌مرغ خرد شده، تن ماهی، خیارشور، جعفری، پیازچه خرد شده را با مخلوط سس خردل، سس مایونز، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شده و به سس آغشته شوند.

سالاد ذرت

(یک سالاد پر کالری برای افراد کم‌اشتها)

مواد لازم:

ذرت پخته شده	۱ لیوان
هویج پخته شده	نصف لیوان

نخود سبز پخته	۱ لیوان
کاهوی خرد شده	۱ لیوان
مغز پرتقال خرد	۱ لیوان
کالباس	۱۰۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
سس مایونز	۱۰۰ گرم
شکر	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برای پخت ذرت، بلال را با چوب آن در دیگ زودپز با مقداری نمک می‌ریزیم که در مدت ۲ ساعت خواهد پخت. سس مایونز، خامه، آبلیمو، نمک و شکر را مخلوط می‌کنیم. کالباس، نخودسبز، ذرت، کاهو و هویج و مغز پرتقال خرد شده را نیز با هم مخلوط می‌کنیم. سپس این مواد را در ظرفی ریخته و روی آن را با سس و هویج تزیین می‌کنیم.

نکات تغذیه‌ای:

■ این سالاد پرکالری، برای افراد کم‌اشتها به‌خصوص کودکان کم‌اشتها مناسب است.

■ در این سالاد از هویج پخته استفاده شده است و همان‌طوری که در بخش دانستنی‌های تغذیه آمده است، خواص آنتی‌اکسیدانی هویج پخته از هویج خام بیشتر است.

■ سعی کنید ازکالباسی استفاده کنید که دارای مارک تجاری معتبر و استاندارد باشد.

■ به‌علت وجود خامه و سس وکالباس در این سالاد، سعی کنید که آن را به‌مدت طولانی نگهداری نکنید و آن را به‌مقدار مصرف برای یک وعده غذایی تهیه نمایید.

■ این سالاد، یک غذای سرد است که می‌توان آن را با نان باگت برای کودکان سرو کرد.

■ انرژی کل غذا، ۱۶۳۰ کالری است که اگر توسط ۴ نفر میل شود، سهم هر فرد به‌طور متوسط ۴۰۷ کالری است.

سالاد روس

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
نخود سبز	½ لیوان
سبزی خرد شده: نعناع، ترخان، جعفری	۲ قاشق غذاخوری
سینه مرغ	۱ عدد
سس مایونز	۱½ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
خیار شور خرد شده	½ لیوان

طرز تهیه:

سیب‌زمینی، نخود سبز و مرغ را می‌پزیم. سیب‌زمینی و مرغ را خرد می‌کنیم و با نخود سبز و خیارشور خرد شده و سبزیجات خرد شده مخلوط می‌کنیم. سس مایونز را با روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و روی مواد بالا می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم.

سالاد زیتون با گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

پیاز قرمز کوچک	۱ عدد
گوجه فرنگی	۴ عدد
زیتون سیاه بدون هسته	½ پیمانه
شاهی و یا هر نوع سبزی معطر	۳ پیمانه
برگ ریز اسفناج	۲ پیمانه
برگ گشنیز خرد شده	۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
ترشی فلفل قرمز	¼ پیمانه (درصورت تمایل)

مواد لازم برای تهیه سس:

روغن زیتون	۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو	۱ قاشق سوپخوری
شکر	¼ قاشق چایخوری
جعفری خرد شده	½ قاشق چایخوری
تخم زیره	۱ قاشق چایخوری
سیر کوبیده	۲ حبه

طرز تهیه سس:

تمام مواد لازم را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید.

طرز تهیه سالاد:

گوجه‌فرنگی‌ها را به ۸ قسمت تقسیم کرده پیازها را ورقه ورقه برش دهید ورقه‌های پیاز را از هم جدا کنید. گوجه‌فرنگی، پیاز، زیتون، نمک، فلفل، سبزی معطر، اسفناج و ترشی فلفل را با هم مخلوط کرده سپس سس را روی سالاد بریزید، در نهایت گشنیز خرد شده را روی سالاد بپاشید.

سالاد سبزی

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
گوجه‌فرنگی متوسط	۲ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را پخته، پوست کنده و خرد می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی را هم خرد می‌کنیم. تخم‌مرغ‌ها را می‌پزیم، پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم. سیب‌زمینی، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، سرکه، روغن زیتون، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و تمام مواد را با سس آغشته می‌کنیم.

سالاد سوسیس

مواد لازم:

سوسیس	۲۵۰ گرم
سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد
خیارشور متوسط	۸ عدد
ساقه پیازچه	۲ عدد
سس مایونز	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی و سوسیس را پخته و خرد می‌کنیم. خیارشور و پیازچه را نیز خرد می‌کنیم. سس مایونز، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و روی مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

سالاد سوسیس و ذرت

مواد لازم:

سوسیس	۲۵۰ گرم
خیارشور خرد شده	۱ لیوان
ذرت	۱ لیوان
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
فلفل دلمه‌ای کوچک	۱ عدد

سس مایونز	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سوسیس‌ها را آب‌پز کرده و خرد می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را هم پخته و خرد می‌کنیم. سوسیس، سیب‌زمینی، ذرت پخته شده، خیارشور خرد شده، فلفل دلمه‌ای خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم.

سس مایونز را هم با نمک و فلفل مخلوط کرده، بر روی مواد سالاد می‌ریزیم و خوب به هم می‌زنیم.

سالاد سیب‌زمینی رنگارنگ

مواد لازم

پنیر گودا	۱۵۰ گرم
سیب‌زمینی	۵۰۰ گرم
زیره	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چایخوری
سرکه	۵ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ آب‌پز سفت	۲ عدد
خردل	۱ قاشق چایخوری
روغن آفتابگردان	۵ قاشق غذاخوری
کدو	۱ عدد
تره و جعفری	۲۵۰ گرم
فلفل دلمه	۱ عدد
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را شسته و با زیره حدود ۲۰ دقیقه بپزید سپس پوست کنده و به‌صورت مکعب‌های ریز خُرد کنید، تره و جعفری، خردل، روغن آفتابگردان و سرکه را با نمک و فلفل مخلوط کرده و به سیب‌زمینی اضافه نمایید کدو و فلفل دلمه را شسته و همراه با پنیر گودا به‌صورت مکعب خُرد کرده و با سیب‌زمینی‌ها مخلوط کنید. تخم‌مرغ‌ها را پوست گرفته و به ۸ قسمت تقسیم کرده، سالاد را در ظرف کشیده و با تخم‌مرغ‌ها آن را تزیین نمایید.

سالاد سیب‌زمینی و گردو

مواد لازم:

سیب‌زمینی پخته و خردشده	۲ لیوان
خیارشور خردشده	$\frac{1}{2}$ لیوان
پیازچه خردشده	$\frac{1}{2}$ لیوان
مغز گردوی خردشده	$\frac{1}{2}$ لیوان
کالباس خردشده	۱ لیوان
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
سس مایونز	۱ لیوان

طرز تهیه:

سیب‌زمینی پخته و خردشده، خیارشور خردشده، پیازچه خردشده، مغز گردوی خردشده و کالباس خردشده را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز را با نمک و آبلیمو مخلوط کرده و روی مواد می‌ریزیم و خوب می‌زنیم تا مواد با سس آغشته شود.

سالاد عدس

مواد لازم:

عدس پخته	۱ لیوان
پیاز متوسط	۱ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

عدس را می‌پزیم و به همراه تخم‌مرغ پخته و خرد شده و پیاز متوسط خرد شده با هم مخلوط می‌کنیم. روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل را مخلوط کرده روی مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم.

سالاد قارچ و کرفس

مواد لازم:

قارچ خردشده	۱ لیوان
کرفس خردشده	۲ لیوان
کلم‌برگ خردشده	۱ لیوان
ماست چکیده	$\frac{1}{2}$ لیوان
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری

شکر	۱ قاشق چای‌خوری
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان

طرز تهیه:

ماست را با نمک، فلفل، شکر، آبلیمو، روغن زیتون و جعفری مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. قارچ خردشده، کرفس و کلم برگ را با هم مخلوط می‌کنیم. سس تهیه شده را روی مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا سس به مواد آغشته شود.

سالاد کاردینال

مواد لازم:

برنج پخته	$\frac{1}{2}$ لیوان
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
ساقه کرفس	۱ عدد
سس مایونز	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را پخته، پوست کنده و بسیار ریز خرد می‌کنیم. سیب‌زمینی، برنج پخته، کرفس خرد شده و گردو را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه را مخلوط می‌کنیم و روی مواد بالا ریخته، هم می‌زنیم.

سالاد کاهو و مغز گردو

مواد لازم:

کاهو	۱ عدد
مغز گردو	نصف لیوان
قارچ خرد شده	۱ لیوان
گوجه‌فرنگی متوسط	۱ عدد
سس مایونز	نصف لیوان
نمک	نصف قاشق چای‌خوری
فلفل	نصف قاشق چای‌خوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کاهو را ریز ریز خرد می‌کنیم. قارچ را هم خرد کرده و با کمی آب می‌گذاریم بپزد. مغز گردو خردشده، گوجه‌فرنگی خردشده، سس مایونز، نمک، فلفل و آبلیمو را مخلوط کرده و داخل کاهو و قارچ می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا کل مواد با هم مخلوط شوند.

سالاد کرفس

مواد لازم:

ساقه کرفس	۲ عدد
کالباس	۱۵۰ گرم
سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد
سس مایونز	۱ لیوان
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را پخته، پوست کنده و خرد می‌کنیم. کرفس‌ها را هم خرد کرده به همراه کالباس خرد شده با سیب‌زمینی مخلوط می‌کنیم.

سس مایونز، سرکه، نمک و فلفل را مخلوط کرده، روی مواد سالاد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم.

سالاد کرفس و جوانه گندم

مواد لازم:

سیب‌زمینی پخته و خردشده	نصف لیوان
خیارشور خردشده	نصف لیوان
کرفس خردشده	نصف لیوان
فلفل دلمه‌ای متوسط	۱ عدد
جوانه گندم	۲ لیوان

تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	نصف قاشق چای‌خوری
سس مایونز	۱ لیوان
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه، روغن زیتون را با هم مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم. سیب‌زمینی پخته و خردشده، خیارشور ریز شده، کرفس خردشده، فلفل دلمه‌ای خردشده، تخم‌مرغ پخته و خردشده و جوانه گندم را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس سس را روی مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد به سس آغشته شود.

سالاد کرفس و گردو

مواد لازم:

کرفس	۲ ساقه
کاهو	۱ عدد
گردوی خردشده	$\frac{1}{2}$ لیوان
جعفری خردشده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری

ماست چکیده	۱ لیوان

طرز تهیه:

ماست چکیده، آبلیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. کرفس و کاهو را ریز خرد می کنیم و به همراه گردو و جعفری داخل ماست می‌ریزیم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. (تصویر صفحه ۳۴۳).

سالاد لبو

مواد لازم:

لبوی متوسط	۵ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۲ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان
خیارشور	۵ عدد

طرز تهیه:

لبو را پخته، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ را هم می‌پزیم. لبو، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ، خیارشور را ریز خرد می‌کنیم. سس مایونز، سرکه، روغن زیتون، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و با مواد بالا آغشته می‌کنیم.

سالاد لوبیا چیتی

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۱ لیوان
خیارشور خرد شده	۱ لیوان سرخالی
پیاز متوسط	۱ عدد
تن ماهی	۱ قوطی
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا چیتی پخته شده را با خیارشور خرد شده، جعفری، پیاز خرد شده، تن ماهی مخلوط می‌کنیم. سس مایونز را با روغن زیتون و نمک و فلفل مخلوط کرده روی مواد بالا می‌ریزیم تا مواد با هم خوب مخلوط شوند.

سالاد لوبیا سبز

مواد لازم:

لوبیا سبز	نیم کیلوگرم
کنسرو تن ماهی	۱ قوطی
سیب‌زمینی استانبولی	نیم کیلو
تخم‌مرغ	۳ عدد

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
فلفل	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان

طرز تهیه:

لوبیا سبز را پاک کرده، ریز خرد می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد. سیب‌زمینی و تخم‌مرغ‌ها را می‌پزیم، پوست می‌کنیم و ریز خرد می‌کنیم. لوبیا سبز، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ، تن ماهی را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه و روغن زیتون را مخلوط می‌کنیم و با مواد بالا آغشته می‌کنیم.

سالاد لوبیا قرمز

مواد لازم:

لوبیا قرمز پخته	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۲ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	نصف لیوان

طرز تهیه:

تخم‌مرغ و سیب‌زمینی را پخته، پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم. لوبیا قرمز پخته، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، کرفس خرد شده، پیاز خرد شده را مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، روغن زیتون و آبلیمو را مخلوط می‌کنیم و روی مواد بالا می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

سالاد لوبیای سفید

مواد لازم:

لوبیا سفید پخته	۱ لیوان
پیاز متوسط	۱ عدد
سس مایونز	۱ لیوان
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

لوبیای سفید پخته شده، تخم‌مرغ پخته خرد شده، پیاز پوست کنده و خرد شده و جعفری را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، سِرکه و روغن زیتون را نیز با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد به سس آغشته شود.

سالاد ماست

مواد لازم:

سینه مرغ	۱ عدد
نخود سبز	۱ لیوان
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
خیار شور درشت	۴ عدد
ماست چکیده	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه مرغ را می‌پزیم و خرد می‌کنیم. سیب‌زمینی را هم پخته، پوست کنده و خرد می‌کنیم. سینه مرغ، نخود سبز پخته، سیب‌زمینی، خیار شور خرد شده را مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. ماست چکیده را با نمک و فلفل و روغن زیتون مخلوط کرده، داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد به سس آغشته شود.

سالاد ماکارونی

مواد لازم:

ماکارونی شکلی	۱ بسته
کالباس	۱۵۰ گرم
خیارشور خرد شده	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
سس مایونز	۱ لیوان

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماکارونی را مطابق طبخ ماکارونی، پخته و آبکش می‌کنیم. کالباس را خرد می‌کنیم و به همراه خیارشور خرد شده داخل ماکارونی آبکش شده می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند.

سس مایونز را با روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل مخلوط کرده داخل مواد بالا می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم.

سالاد مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ	۱ عدد
ذرت	۱ لیوان
نخود سبز	$\frac{۱}{۲}$ لیوان
فلفل دلمه‌ای متوسط	۱ عدد
برگ کاهو	۴ عدد
گوجه‌فرنگی متوسط	۲ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
سس مایونز	۱ لیوان
سس گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ را می‌پزیم و ریز خرد می‌کنیم. ذرت و نخود سبز را هم می‌پزیم. سینه مرغ و ذرت و نخود سبز و فلفل دلمه‌ای خلال شده، گوجه‌فرنگی خلال شده، پیاز خرد شده و برگ کاهوی خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم.

در انتها سس مایونز، سس گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و تمام مواد را به سس آغشته می‌کنیم.

سالاد مرغ با سس ماست

مواد لازم:

سیب‌زمینی اسلامبولی پخته خُرد	۱ لیوان
مرغ پخته شده خُرد	۱ لیوان
ماست سفت	۱ لیوان
روغن زیتون	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
نخود سبز پخته شده	۱ لیوان
خیار متوسط یک اندازه	۶ عدد
تربچه گل شده	۴ عدد
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

خیارها را شسته و روی آن را یک ورقه برمی‌داریم و داخل آن را کمی خالی می‌کنیم.

روغن زیتون را کم‌کم داخل ماست می‌ریزیم و هم می‌زنیم و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم.

مرغ، نخود، سیب‌زمینی را داخل سس می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌نماییم. داخل خیارها را با این سالاد پر کرده و روی آن را با تربچه‌هایی که به‌شکل گل درست

کرده‌ایم تزیین می‌نماییم. می‌توان خیارها را برش طولی داده و داخل آن را خالی کرد و سپس از مایه سالاد پر نمود.

سالاد مرغ و کرفس

مواد لازم:

سینه‌ی مرغ پخته و تکه شده	۱ عدد
ساقه‌ی کرفس ریزشده	۱ بوته
جعفری ریزخُردشده	۱ لیوان
خیارشور نگینی	۱ لیوان
سس مایونز	۲۰۰ گرم
آبلیمو	$\frac{۱}{۴}$ لیوان
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
پیازچه گل شده	۵ عدد

طرز تهیه:

در ظرف مخصوص سالاد، مرغ پخته، کرفس‌های خُرد شده، جعفری، پیازچه و خیارشور را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل را به مخلوط مواد می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم. روی سالاد را با مقداری جعفری و پیازچه تزیین می‌کنیم.

سالاد میوه

مواد لازم:

سیب متوسط	۱ عدد
موز متوسط	۱ عدد
پرتقال بزرگ	۱ عدد
کیوی متوسط	۲ عدد
آب لیمو ترش	۲ قاشق غذاخوری
آب لیمو شیرین	۲ قاشق غذاخوری
آب پرتقال	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

میوه‌ها را شسته و آنهایی که دارای پوست هستند را پوست می‌گیریم و همه را ریز خرد می‌کنیم یا به شکل خلال درمی‌آوریم و با هم مخلوط می‌کنیم. آب لیمو ترش، آب لیمو شیرین، آب پرتقال و شکر را مخلوط کرده و روی میوه‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

سالاد میوه‌های زمستانی

مواد لازم:

مغز پرتقال	۱ فنجان
انگور بی‌هسته	۱ فنجان
مغز نارنگی	۱ فنجان
سیب پوست‌کنده ورقه شده	۱ فنجان

موز حلقه حلقه شده	۱ فنجان
کیوی پوست گرفته شده	۲ فنجان
خامه آماده	۱ فنجان
آبلیمو	۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

آبلیمو را در ظرف سالاد می‌ریزیم. سیب ورقه شده را با آن مخلوط می‌کنیم و سپس به‌جز کیوی بقیه میوه‌ها را اضافه کرده و میوه‌ها را با آرامی مخلوط می‌کنیم و بعد خامه را در قیف با ماسوره کنگره‌دار روی سالاد به‌صورت شکوفه قرار می‌دهیم و سپس کیوی‌ها را چهار قاچ کرده، روی سالاد را با آن تزیین می‌کنیم.

سالاد نخود سبز

مواد لازم:

نخود سبز	۱ لیوان
خیارشور متوسط	۶ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد
سس مایونز	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نخود سبز و تخم‌مرغ را می‌پزیم. تخم‌مرغ را ریز خرد کرده، به همراه خیارشور، نخود سبز، جعفری خرد شده مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه را با هم مخلوط کرده، با مواد بالا مخلوط می‌کنیم.

سالاد هویج و لوبیا سبز

مواد لازم:

لوبیا سبز پخته	۱ لیوان
هویج متوسط	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۲ عدد
خیارشور خرد شده	۱ لیوان
سس مایونز	۱ لیوان
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ لیوان
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا را خرد کرده، می‌شوییم و می‌گذاریم بپزد. هویج را هم ریز خرد کرده، می‌گذاریم تا بپزد. سیب‌زمینی را هم پخته، پوست کنده و خرد می‌کنیم. مخلوط لوبیا، هویج، سیب‌زمینی، خیارشور خرد شده را با مخلوط سس مایونز، آبلیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم.

انواع پاته

پاته جگر مرغ

مواد لازم:

جگر مرغ	۳۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیر	۳ حبه
کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم. سیر را در کره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. جگرها را بسیار ریز خرد می‌کنیم. جگرها را داخلِ سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم جگرها هم سرخ شوند و آب آنها کشیده شود. تخم‌مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل جگر و سیر می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی‌داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.

پاته جگر گوسفند

مواد لازم:

جگر گوسفند	۳۰۰ گرم
سیر	۳ حبه
شیر	۱ استکان
کره	۵۰ گرم
مغز نان سفید	۲ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ پخته	۲ عدد
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیرها را با رنده ریز رنده کرده و درکره تفت می‌دهیم تا سیرها طلایی شوند. جگرها را بسیار ریز خرد می‌کنیم. مغز نان سفیدها را در شیر مخلوط می‌کنیم.

کف ظرف پیرکس را چرب کرده، مخلوط مغز نان سفید و شیر را کف ظرف پهن می‌کنیم. روی خمیر نمک، فلفل، تخم‌مرغهای آب پز رنده شده و جعفری خرد شده می‌پاشیم. جگر و سیرهای سرخ شده را هم روی این مواد می‌ریزیم و به مدت نیم ساعت در فرکه از قبل گرم کرده‌ایم در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم.

پاته اسفناج

مواد لازم:

اسفناج	۱ کیلوگرم
کالباس	۳۰۰ گرم
سیر	۲ حبه
پیاز متوسط	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۱ لیوان
تخم‌مرغ پخته	۲ عدد
ورقه ژلاتین	۱ عدد
پنیر پیتزا رنده شده	۱ استکان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج را آب پزکرده و خوب می‌کوبیم تا اسفناج‌ها له شوند. ژلاتین را در آب گرم حل کرده و داخل آب گوشت می‌ریزیم و آبلیمو و نمک و فلفل هم به آن می‌افزاییم. پیاز و سیر را رنده کرده، درکره تفت می‌دهیم تا سیر و پیاز طلایی شوند. سیر و پیاز تفت داده شده را به همراه تخم‌مرغ آب پز و رنده شده داخل اسفناج می‌ریزیم و خوب مواد را هم می‌زنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. کف ظرف ورقه کالباس می‌چینیم.روی کالباسها مخلوط مواد با اسفناج را می‌گذاریم. روی اسفناج، آب گوشت راکه به شکل ژله درآمده است را قرار می‌دهیم و به همین ترتیب تمام ظرف را پر می‌کنیم.

روی مواد را پنیر پیتزای رنده شده قرار می‌دهیم. ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم. سپس ظرف را درآورده، می‌گذاریم خنک شود و بعد مصرف می‌کنیم.

پاته کالباس

مواد لازم:

کالباس	۵۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیر	۳ حبه
کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم. سیر را در کره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. کالباس را خرد می‌کنیم و آنراداخل سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم تا کمی سرخ شوند تخم‌مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل کالباس و سیر می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.

پاته سوسیس

مواد لازم:

سوسیس	۵۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیر	۳ حبه
کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیرها را با رنده ریز رنده می‌کنیم. سیر را در کره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. سوسیس‌ها را ریز خرد می‌کنیم و داخل سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم تا سرخ شوند، بعد تخم‌مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل سوسیس و سیر می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم به آن اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی‌داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.

پاته دل و قلوه

مواد لازم:

دل و قلوه	۵۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیر	۳ حبه

کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم. سیر را در کره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. دل و قلوه‌ها را بسیار ریز خرد می‌کنیم و داخل سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم تا سرخ شوند و آب آنها کشیده شود.

تخم‌مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل جگر و سیر می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی‌داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.

پاته گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده	۵۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
سیر	۲ حبه
کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم وباکره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. گوشت چرخ می‌کنیم و داخل سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم تا سرخ شوند و آب آنها کشیده شود. تخم‌مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم به آن اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی‌داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.



دلمه فلفل سبز (صفحه ۲۲۰)



کوفته برنجی (۱) (صفحه ۲۵۴)



کباب برگ (صفحه ۲۶۵)



گراتن سیب زمینی (صفحه ۲۸۵)



مواد سالاد (صفحه ۲۹۱)



سالاد الویه (صفحه ۲۹۶)



سالاد کرفس و گردو (صفحه ۳۴۳)



کوکوی سبزی (صفحه ۲۳۷)

انواع ساندویچ

تعریف ساندویچ

ساندویچ: نوعی غذاست که از نان و مواد داخل نان (موادی مانند یک دو یا برش گوشت، مرغ، سوسیس، کالباس، همبرگر، پنیر، سبزیجات، ادویه‌جات و سس تشکیل یافته است در بیشتر کشورها، ساندویچ دارای دو یا چند برش نان است که لابه‌لای آن مواد داخل ساندویچ (که در بالا ذکر شد) قرار می‌گیرد. در اسکاندیناوی، ساندویچ‌ها تنها یک برش نان دارند که روی همان یک برش، مواد ساندویچ قرار می‌گیرد.

این خوراک، در زمان جان مونتاگو، ارل چهارم، به‌نام ساندویچ درآمد. گرچه بعید است که مونتاگو خود، ساندویچ را اختراع کرده باشد. گفته شده که او این فرم غذا را به‌این دلیل دوست داشت که می‌توانست ضمن غذا خوردن، قمار هم بازی کند.

البته امروزه برخی انواع ساندویچ را اصلاً″ نمی‌توان در دست گرفت؛ چون کاملاً″ باز هستند.

بنابراین ایده مونتاگو با شکست مواجه شده است. این‌گونه ساندویچ‌ها را یا باید با کمک وسائل غذاخوری و یا حداقل با استفاده از هر دو دست خورد.

در برخی کشورها، طریقه خوردن ساندویچ را تنها با استفاده از وسائل غذاخوری، صحیح می‌دانند.

در پیک‌نیک‌ها و گردش‌ها، معمولاً″ با خود ساندویچ می‌برند. در محل کار، مدرسه و جاهای دیگر، برای ناهار ساندویچ می‌خورند. البته به‌خاطر داشته باشیم که اگر دقت لازم صورت نگیرد، محتویات ساندویچ به سادگی فاسد می‌شوند.

ساندویچ بیف استروگانف (مناسب برای میهمانیها)

مواد لازم:

گوشت مغزران گوساله یاراسته	۱ کیلو
روغن یا کره	۱۰۰ گرم
پیاز متوسط	۳ تا ۴ عدد
آرد	۱ قاشق سوپخوری
خامه	۱۵۰ گرم
سیب‌زمینی پشندی	یک کیلو و نیم
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
سس سفید	$\frac{1}{2}$ پیمانه

طرز تهیه:

پیاز را خلال و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت را ورقه ورقه و بعد خلال می‌کنیم و می‌شوییم و داخل پیاز می‌ریزیم. حرارت را ملایم مـی‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا آب‌گوشت کاملا" کشیده شود. سپس دو لیوان آب در ظرف ریخته و می‌گذاریم گوشت بپزد و آب‌گوشت تمام شود. بعد آرد را داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و به‌هم می‌زنیم بعد نصف لیوان آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم دو سه جوش بزند تا سس آن غلیظ شود. سیب‌زمینی‌ها را به نازکی یک چوب کبریت خلال کرده و در روغن فراوان سرخ می‌کنیم. گوشت را در

دیس می‌ریزیم. خامه و سس سفید را روی گوشت می‌دهیم سیب‌زمینی آماده شده را رو و اطراف گوشت می‌ریزیم با نان ساندویچی سرو نمایید.

رولت گوشت (مناسب برای میهمانیها)

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۱ کیلو
شیر	به‌مقدار لازم
تخم‌مرغ	۴ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
آرد سوخاری	به‌مقدار لازم
نان تست	۲ الی ۴ ورق
روغن زیتون	به‌مقدار لازم
زعفران در آب حل شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	۳ قاشق غذاخوری
مغز گردو	۵۰ گرم
زرشک	به‌مقدار لازم
خلال بادام و پسته	به‌مقدار لازم
جعفری خرد شده	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا نان تست را درون کمی شیر ریخته تا نرم شود. سپس آن را آبکش کرده و خمیر حاصله را با گوشت، پیاز رنده شده، تخم‌مرغ ۱ عدد، نمک و فلفل مخلوط کرده و خوب ورز دهید. اگر مایه شل بود کمی آرد سوخاری به‌آن اضافه نمایید. سپس

زعفران حل شده در آب نیز به‌مواد اضافه کرده و با هم مخلوط نمایید.
در این مرحله برای تهیه خاگینه وسط رولت (۳ عدد) تخم‌مرغ‌های مربوط به‌این قسمت را شکسته و با هم مخلوط کنید. کمی زعفران به‌آن بیافزایید. روغن را در یک ظرف مناسب ریخته و به مدتَ ۳۰ ثانیه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکروفر قرار دهید. (برای تهیه خاگینه ظرف نیاز به‌درب ندارد).
سپس مخلوط را در ظرف ریخته و آن را به‌مدت ۲ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد داخل مایکروفر قرار دهید. در این مرحله ظرف را بیرون آورده خاگینه را پشت و رو کنید و مجدداً ۲ دقیقه دیگر داخل مایکروفر قرار دهید.
حالا یک کاغذ آلومینیومی را باز کرده و روی آن را آرد سوخاری بپاشید. گوشت را روی آن پهن کنید و خاگینه را وسط گوشت ریخته، روی آن گردو خُرد شده، زرشک، خلال بادام و پسته و جعفری بریزید و با کمک کاغذ آلومینیومی گوشت را به‌صورت استوانه‌ای بپیچید و اطراف گوشت را خوب محکم کنید.
بعد ظرف را چرب کرده رولت را داخل آن بگذارید (بدون کاغذ آلومینیومی) روی آن را کمی روغن زیتون بریزید و به‌مدت ۲۰ دقیقه با درب داخل مایکروفر قرار دهید. این رولت را می‌توانید با سس و نان ساندویچی میل نمایید.

ساندویچ چیکن سالاد

مواد لازم:

سس مایونز	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
نان سفید	۱۲ برش
کرفس خُرد شده	$\frac{1}{2}$ فنجان
آبلیموی تازه	۱ قاشق غذاخوری
برگ کاهو	۱۲ برگ

پیاز قرمز خُردشده	$\frac{1}{4}$ فنجان
گوجه‌فرنگی	۱۲ حلقه
مرغ پخته خُردشده	۳ فنجان

طرز تهیه:

مرغ را پخته سپس استخوان‌های آن‌را گرفته به همراه سس مایونز، کرفس، پیاز، آبلیمو نمک و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و مخلوط کنید.

بر روی یک تکه نان، یک برش کاهو و یک برش گوجه‌فرنگی را قرار دهید و بر روی آن‌ها سالاد مرغ را بریزید. روی تکه بالایی هم برش کاهو و گوجه‌فرنگی باقی‌مانده را قرار دهید. حالا یک تکه نان را روی مواد گذاشته و میل کنید.

ساندویچ استیک (مناسب برای میهمانیها)

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده کم‌چربی	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
سس گوجه فرنگی	به‌مقدار لازم
کره	به‌مقدار لازم
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده، گوشت و نمک و فلفل را با آن مخلوط می‌کنیم و خوب مالش می‌دهیم. تابه را خوب داغ می‌کنیم. گوشت را به چهار قسمت تقسیم کرده، دست را کمی مرطوب می‌کنیم و گوشت را در دست به‌فرم گرد و منظم و بعد پهن می‌کنیم تا کاملا" صاف شود.

یک قطعه گوشت را در تابه می‌اندازیم یک طرف آن که سرخ شد، برمی‌گردانیم و قطعه دوم را می‌اندازیم و به‌همین ترتیب تا چهار قطعه گوشت سرخ شوند. سپس روی قطعات گوشت سس گوجه‌فرنگی و کمی کره می‌گذاریم.

ساندویچ همبرگر

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده بدون چربی	نیم کیلو
پیاز متوسط	۲ عدد
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را نرم رنده می‌کنیم. گوشت و پیاز و نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم تا به‌حالت چسبندگی برسد. از این مخلوط می‌توان چهار همبرگر درست کرد. برای سرخ کردن همبرگرها حتماً از تابه چدنی استفاده کنید و تابه را قبل از مصرف روی حرارت داغ کنید. همبرگرها را یکی یکی سرخ کنید. دو یا چند همبرگر را با هم در تابه نیاندازید.اول یک طرف همبرگر را سرخ کرده و بعد طرف دیگر آن‌را سرخ کنید. با نان همبرگر سرو نمایید.

ساندویچ مغز

مواد لازم:

مغزگوسفند یا مغزگوساله	۱ یا ۲ عدد
پیاز	۱ عدد
جعفری خُردشده	کمی

آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
روغن یا کره	به‌مقدار لازم
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

مغز دارای پوست و رگ و ریشه می‌باشد. باید آن‌ها را پاک کنیم. برای این‌کار، مغز را در آب سرد قرار می‌دهیم. حال می‌توانیم آن را پاک کنیم. سپس آن را با کمی جعفری و یک عدد پیاز و کمی نمک و فلفل با یک لیوان آب در ظرفی ریخته و ظرف را روی حرارت می‌گذاریم تا حدود نیم ساعت بپزد. مغز را بیرون آورده و در صافی می‌گذاریم تا آب آن کاملاً برود.

می‌توانید مغز را بعد از سرد شدن با چنگال له کرده و با جعفری خُرد شده و نمک و فلفل و آبلیمو مخلوط کرده و از آن ساندویچ درست کنید.

می‌توانید مغز را به همراه کمی روغن یا کره در تابه به سرعت تفت داده و از آن ساندویچ درست کنید.

ساندویچ کتلت مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ متوسط	۱ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
زعفران سائیده	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پودر سوخاری	۱ فنجان
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه مرغ را همراه با یک لیوان آب، یک عدد پیاز، کمی نمک و نصف مقدار زعفران حل شده با شعله ملایم می‌پزیم تا آب آن کشیده شود. سیب‌زمینی‌ها را پخته و گرم گرم آن را رنده و یا چرخ می‌کنیم. مرغ و سیب‌زمینی را مجدداً چرخ کرده و پیاز را هم رنده می‌کنیم و با تخم‌مرغ، زعفران حل کرده، نمک و فلفل آن را خوب ورز می‌دهیم و کف دست‌مان را به پودر سوخاری آغشته کرده و از مایه به اندازه یک عدد پرتقال متوسط برمی‌داریم و آن را به‌صورت گرد یا بیضی شکل می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم و آن‌ها را در دیس می چینیم.

ساندویچ انگشتی

مواد لازم:

کنسرو ساردین (ماهی)	۷ تکه
نان تست	۷ ورقه
کره	به‌مقدار لازم
پنیر پارمیزان	۲۰۰ گرم
سس سفید یا قرمز	به دلخواه

طرز تهیه:

یک طرف نان تُست را درکره سرخ کنید تا قهوه‌ای شود. سپس ساردین را در پنیر رنده شده بغلتانید و روی نان قرار دهید. سپس در فر قرار داده تا پنیر آب شده و طلائی شود. ساندویچ را با سس دلخواه مصرف کنید.

ساندویچ با رویهٔ تخم‌مرغ

مواد لازم:

تخم‌مرغ پخته	۴ عدد
ماهی ساردین	۴ عدد
نان ساندویچ	۴ عدد
سس	به‌مقدار دلخواه
کاهو خرد شده	۴ پر
مغز کرفس خرد شده	۲ عدد

طرز تهیه:

سفیدهٔ تخم‌مرغ پخته را جدا کرده و ریز خرد کنید و به کاهو و کرفس اضافه کنید.
زرده‌ها را نیز رنده کرده، ماهی پخته را ریز خرد کنید.
تمام مواد را با هم مخلوط کرده و در نان ساندویچ قرار داده و سس را به دلخواه به آن اضافه نمایید.

ساندویچ زبان

مواد لازم:

نان ساندویچ	۴ عدد
زبان گوسفند	۱ عدد
خیار شور	۳ عدد
گوجه‌فرنگی	۲ عدد
پیاز	۲ عدد
سبزی (جعفری) خرد شده	۱ فنجان

سس تند یا معمولی	به‌مقدار لازم
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

زبان را با مقداری آب و نمک و پیاز روی حرارت قرار داده تا پخته شود سپس پوست روی زبان را جدا کرده و آن را به‌صورت ورقه‌های نازک ببرید. خیار شور و گوجه‌فرنگی و پیاز را حلقه کرده و جعفری خرد شده را روی هر تکه نان قرار دهید.به این صورت که(زبان، خیار شور،گوجه‌فرنگی و جعفری).

ساندویچ با گوشت سرد

مواد لازم:

نان ساندویچ	٦ عدد
مغز کرفس	۱ لیوان
سس مایونز	۱ لیوان
زیتون	به دلخواه
گوشت پخته	۳۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۳ عدد
ترب و سبزی خرد شده	به‌مقدار لازم
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

خمیر نان را بیرون بریزید. مغز کرفس خرد شده را با سس مایونز و نمک و فلفل مخلوط کنید. روی هر ورقه نان را دو قاشق(غ) از سس بمالید سپس ورقه‌های گوشت را روی سس قرار داده و دو عدد زیتون و دو حلقه گوجه‌فرنگی تزئین کنید و میل نمایید.

ساندویچ بوقلمون

مواد لازم:

نان تست	۴ عدد
سینهٔ بوقلمون	۵۰۰ گرم
کاهو	۴ برگ
سس	دلخواه
کره	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را به‌نان‌های تست بمالید. روی نان بوقلمون پخته قرار داده، نمک بپاشید و برگ کاهو را روی بوقلمون قرار دهید. نان تست کره مالیده را روی کاهو قرار داده و سس روی آن ریخته، میل نمایید.

ساندویچ پنیر پخته داغ

مواد لازم:

نان تست	۶ عدد
پنیر	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
شیر	۱ پیمانه
آرد	۱ قاشق
کره	۳۰ گرم
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را آب کرده و آرد را به تدریج اضافه کنید و هم بزنید. نمک و شیر را اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. تخم‌مرغ را جداگانه بزنید و به کره اضافه کنید. ۳عدد از نان تست را روی سینی فر قرار داده، پنیر رنده شده را روی آن بریزید. سپس سس آماده را روی آن ریخته و ۳ قطعه نان دیگر را روی آنها قرار دهید. سپس در فر، با حرارت ۳۰۰درجه فارنهایت تا زمانی که سس خودش را گرفته و طلائی شود.

ساندویچ پنیر و گردو

مواد لازم:

پنیر هلندی	۶۰۰ گرم
کره	۶۰ گرم
نان سفید	۵ عدد
گردو	۱۰۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نعناع	۳ قاشق غذاخوری
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

وسط نان سفید کره بمالید. پنیر وگردو و خامه و نعناع خرد شده و فلفل را مخلوط کرده وسط هر نان قرار دهید.

ساندویچ تخم‌مرغ و پنیر

مواد لازم:

زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد

سفیدهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
پنیر رنده شده	۳۰۰ گرم
نان تست	۶ عدد
فلفل و نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه زده تا پف کرده و سفید شود. نمک و فلفل را به‌زرده اضافه کنید. سپس با هم مخلوط کرده و روی حرارت غیر مستقیم قرار داده و مرتب هم بزنید تا غلیظ و سفت شود. سپس روی نان تست قرار دهید. پنیر رنده شده را روی آن ریخته و در فر قرار داده تا کاملاً پنیر آب شود تا رنگش عوض گردد. توضیح حرارت غیرمستقیم: ظرفی را آب کرده تا جوش بیاید، آنوقت مواد را در ظرفی دیگر ریخته و روی آب‌جوش مرتباً هم می‌زنیم.

ساندویچ جگر گوسفند

مواد لازم:

جگر گوسفند	۳۰۰ گرم
روغن زیتون	به مقدار لازم
خیار شور	۲۰۰ گرم
جعفری و پیاز خرد شده	دلخواه
نمک و فلفل و آبلیمو	به‌مقدار لازم
پیاز	۱ عدد
نان سفید	۴ عدد

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. جگر را شسته خرد کنید و به پیاز اضافه نموده تفت دهید. سپس نمک و فلفل و آبلیمو را به آن اضافه کرده و با یک لیوان آب بگذارید جگر پخته شود. بعد از پَخت باید بدون آب باشد و به اندازهٔ دلخواه جگر و خیار شور و جعفری و پیاز خرد شده را در نان قرار داده و میل نمایید.

ساندویچ جگر مرغ

مواد لازم:

جگر مرغ	۴۰۰ گرم
جعفری	۳ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ آب‌پز	۵ عدد
آبلیمو	نصف استکان
روغن زیتون	۱ فنجان
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
نان سفید	۵ عدد

طرز تهیه:

جگر شسته را خرد کنید. مقداری روغن زیتون را در تابه گرم کرده جگر را در آن سرخ کنید. بعد کمی نمک و فلفل زده و از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود. مواد را چرخ کنید و تخم‌مرغ‌های رنده شده را با جعفری خرد شده و آبلیمو و نمک و فلفل و بقیهٔ روغن زیتون به جگر اضافه کنید سپس مخلوط کنید.

مواد را روی نانهای آماده قرار داده و با جعفری و زیتون سبز تزئین نموده و میل کنید.

ساندویچ ژامبون

مواد لازم:

ژامبون	نیم کیلو
پنیر هلندی	۱۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
خردل	۱قاشق
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
نان تست	۴ تکه
گوجه‌فرنگی	۴ عدد
شیر	۱ پیمانه
تخم‌مرغ آب‌پز	۲ عدد
سس مایونز	۱ لیوان

طرز تهیه:

کره را آب کرده، پنیر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا پنیر آب شود. نمک، خردل و شیر را اضافه کرده، هم بزنید تا بجوش آید. از روی حرارت برداشته، تخم‌مرغ را اضافه کنید. روی نان گوجه‌فرنگی حلقه شده قرار دهید. سس آماده را همراه با فلفل رنده و روی آن بریزید. سپس ۱ورقه ژامبون را روی آن قرار دهید. ساندویچ آماده می‌شود. (تصویر صفحه ۵۲۱).

ساندویچ ژامبون داغ

مواد لازم:

شیر	۱ پیمانه

ژامبون خرد شده	۳۰۰ گرم
تخم‌مرغ آب پز	۲ عدد
پنیر رنده شده	۱۰۰ گرم
نان تست	۷ عدد
کره	۵۰ گرم
آرد	۲ قاشق سوپ‌خوری
شکر	۱ قاشق
فلفل سبز دلمه‌ای	۱ عدد
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

مقداری کره را روی نان تست بمالید و ژامبون را روی آن قرار داده، کره را آب کرده و آرد و فلفل و نمک و شکر را اضافه کرده، شیر را نیز اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. پنیر را نیز اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا پنیر آب شود و سس آماده را روی ژامبون بریزید و تخم‌مرغ رنده شده و فلفل دلمه‌ای خرد شده را روی مواد ریخته و یک عدد نان تست روی آن بگذارید و میل نمایید.

ساندویچ ساردین

مواد لازم:

نان تست	۶ ورقه
کنسرو ساردین (ماهی)	۲ عدد
پنیر هلندی	۸۰ گرم
شیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
کره	۲ قاشق غذاخوری

کچاپ	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۱/۵ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان

طرز تهیه:

کره را آب کرده و آرد و شیر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. نمک و فلفل را اضافه کرده و پنیر را هم به مواد اضافه کنید و مرتب هم بزنید. چند تکه ساردین را روی نان تست بگذارید و سس را به همراه کچاپ روی آن بریزید. (می‌توانید به جای ساردین، از انواع ماهی استفاده کنید.)

ساندویچ سوسیس

مواد لازم:

سوسیس	۷۰۰ گرم
سیب‌زمینی	۲۵۰ گرم
خیارشور	۳۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
روغن	۵ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را آب‌پز و خرد نمایید. پیازها را پس از خرد کردن در روغن سرخ کنید سپس سیب‌زمینی و سوسیس حلقه شده را به‌آن اضافه کنید و تفت دهید تا سرخ

شود. رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و یک فنجان آب به‌آن اضافه کرده و مخلوط نمایید و بگذارید کاملاً آب آن تبخیر شود.
برای هر نان دو قاشق از سوسیس آماده را قرار داده و با خیار شور تزئین نموده میل کنید (تصویر صفحه ۵۲۲).

ساندویچ فلافل

مواد لازم:

نخود	۵۰۰ گرم
سیب‌زمینی	۷۰۰ گرم
خیار شور	۳۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۴۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
زعفران آب‌کرده	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۳ عدد
روغن	به‌مقدار لازم
نمک و فلفل و ادویه	به‌مقدار لازم
سس گوجه فرنگی	به مقدار لازم
خردل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

نخود را یک روز خیس نمایید و بعد آن را چنگ زده و پوستش را جدا کنید و درون آبکش ریخته که آب آن کاملاً خارج شود. سیب زمینی‌ها و پیازها را پوست کنده و نخود و سیب‌زمینی را با پیاز چرخ کنید، زعفران و تخم‌مرغ و نمک و فلفل و ادویه را به آنها اضافه کنید تا خوب مخلوط شوند، روغن را در ظرفی داغ کرده و از موادی که

درست کرده‌اید به اندازه یک کف لیوان برداشته و در روغن سرخ کنید. فلافل‌های آماده را در نان ساندویچ قرار داده با حلقه‌های خیار شور و گوجه‌فرنگی و سس فلفل و سس گوجه‌فرنگی آماده کرده و میل فرمایید.

ساندویچ کوکو سبزی

مواد لازم:

کوکوی سبزی	۴ تکه
گوجه‌فرنگی	۴ عدد
خیار شور	۳ عدد
سس گوجه‌فرنگی	به دلخواه

طرز تهیه:

کوکو سبزی و چند تکه گوجه‌فرنگی، خیارشور و مقداری سس را داخل نان ساندویچ قرار دهید و میل فرمایید.

ساندویچ لیمو و مغز بادام

مواد لازم:

زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
شکر	۱ پیمانه
آبلیمو	۲ قاشق مرباخوری
خلال بادام	۱۰۰ گرم
رندهٔ پوست لیموترش	۲ قاشق مرباخوری
کره	۲۰ گرم

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را زده، رندهٔ پوست لیموترش، شکر و آبلیمو و کره را با آن اضافه کرده و مخلوط کنید. مواد را روی حرارت ملایم قرار داده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از خنک شدن، خلال بادام را اضافه کنید.

ساندویچ ماهی و تخم‌مرغ

مواد لازم:

ماهی پخته و چرخ کرده	۱۰۰ گرم
تخم‌مرغ پخته و رنده شده	۲ عدد
کره	۳۰ گرم
آب لیمو	نصف استکان کوچک
فلفل و نمک	به‌مقدار لازم
نان لواش	به اندازه لازم

طرز تهیه:

همه مواد را با هم مخلوط کنید و روی نان لواش قرار دهید و تکه نان دیگر را روی مواد قرار داده و روی آن را محکم بپیچید و به‌شکل قیف بچینید و به‌مدت ۱ ساعت آنرا در ظرفی بچینید و در ظرف را بگذارید به طوری که هوا به آن نفوذ نکند.

ساندویچ مرغ

مواد لازم:

گوشت مرغ پخته	۱ لیوان
مغز بادام	۱ فنجان

ساقه کرفس	۱ فنجان
سس مایونز	۱ فنجان
برگ کاهو	٦ عدد
نان سفید	۴ عدد
کره	٦۰ گرم
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

داخل نانهای سفید راکره مالیده بقیه مواد را مخلوط کرده وسط نان قرار داده و نمک و فلفل به‌آن اضافه کرده و برگ کاهو را روی آن قرار دهید و میل نمایید.

ساندویچ مرغ با پنیر

مواد لازم:

نان تست	۸ تکه
مرغ پخته	۸ قطعه
گوجه‌فرنگی	۸ حلقه
پنیر هلندی	۲۰۰ گرم
سس گوجه‌فرنگی	۴ قاشق غذاخوری
کره	به‌مقدار لازم
نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

نان‌ها راکره بمالید و در سینی فر بچینید. مرغ را روی نان تست قرار داده و گوجه‌فرنگی را روی مرغ قرار دهید. پنیر و سس و نمک را با هم مخلوط کرده و روی آن‌ها بریزید و در فر بگذارید تا پنیر آب شود و طلائی شود.

ساندویچ مرغ محلی

مواد لازم:

مرغ پخته	۱ فنجان
سس مایونز	۱ فنجان
نمک، فلفل	به‌مقدار لازم
گوجه‌فرنگی	۳ عدد
خیار شور	۳ عدد
نان ساندویچی	۳ عدد

طرز تهیه:

مرغ پخته و چرخ شده و سس مایونز و نمک و فلفل را مخلوط کرده وسط نان قرار دهید و با خیار شور و گوجه میل نمایید».

ساندویچ مغز آب‌پز

مواد لازم:

مغز گوسفند	۱ عدد
جعفری خرد شده	به مقدار لازم
پیاز	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۳ عدد
خیار شور	۳ عدد
نمک، فلفل، ادویه	به‌مقدار لازم
نان تست	۴ عدد

طرز تهیه:

مغز را در آب سرد گذاشته با نوک کارد و چنگال رگ و ریشه آن را جدا کنید بعد آن را در ظرف مناسب گذاشته بایک لیوان آب و یک عدد پیاز خرد شده و کمی نمک و ادویه روی حرارت قرار دهید تا به‌مدّت ۳۰دقیقه پخته شود. سپس مغز را از آب بیرون آورده، در آبکش قرار داده تا آب آن خارج شود. مغزها را له کنید و روی تکه‌های نان به میزان دلخواه قرار داده و روی آن را با جعفری، خیار شور و گوجه فرنگی تزئین نموده، سرو نمایید.

ساندویچ همبرگر آماده

مواد لازم:

همبرگر	۶ عدد
جعفری	۲ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی	۵ عدد
خیار شور	۴ عدد
برگ کاهو	۵ پر
سس سفید	۱ فنجان
نان ساندویچی	۶ عدد

طرز تهیه:

هر ۱ عدد همبرگر سرخ شده را وسط یک نان قرار دهید. روی همبرگر را با گوجه‌فرنگی و جعفری و خیار شور خرد شده و برگ کاهو تزیین دهید و سپس سس روی آن ریخته و میل فرمایید.

ساندیچ میگو

مواد لازم:

میگو سوخاری	۳۰۰ گرم
تخم‌مرغ پخته	۲ عدد
سس سفید یا قرمز	به دلخواه
جعفری خرد شده	۲ فنجان
ژامبون گوشت	۷ تکه
لیموترش	۳ عدد
فلفل سبز	۳۰۰ گرم
کره	۱۲۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۴ عدد
خیار شور	۴ عدد
نان ساندویچی	۶ عدد

طرز تهیه:

روی هرقطعه نان ساندویچ را کمی کره بمالید و یک حلقه ژامبون روی آن بگذارید روی ژامبون را دو تا سه عدد میگو سوخاری بگذارید. گوجه‌فرنگی و خیار شور حلقه شده به همراه جعفری را روی میگوها بلاذارید و تخم مرغها را پوست گرفته حلقه حلقه کنید و دو حلقه روی میگو قرار دهید و کمی سس سفید و یا قرمز روی مواد بپاشید و بایک حلقه لیموترش و چند عدد فلفل سبز میل نمایید.

ساندویچ تخم‌مرغ

مواد لازم:

تخم‌مرغ پخته	۴ عدد
سس سفید	به دلخواه
جعفری خرد شده	۲ فنجان
گوجه‌فرنگی	۲ عدد
خیار شور	۳ عدد
نان ساندویچی	۴ عدد

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را می‌پزیم و بعد درآب سرد می‌گذاریم تا در موقع پوست کندن پوست آن به جداره تخم‌مرغ نچسبد بعد ازکندن پوست آنرا درون نان باگت قرار می‌دهیم و سس سفید روی آن ریخته، گوجه فرنگی و خیارشور را خرد می‌کنیم و داخل نان می‌گذاریم و بعد با جعفری خرد شده آن را تزئین می‌کنیم.

انواع ساندویچ

ساندویچ‌ها از نظر شکل ظاهری، طرز پیچیدن و مواد داخل‌شان با هم بسیار تفاوت دارند. هر شکلی از ساندویچ را نمی‌شود با هر ماده دلخواهی پر کرد!

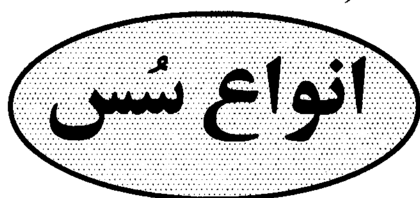
مواد داخل ساندویچ

- ساندویچ تنوری: گوشت ریز شده داخل سس تنوری
- مرغ

- ساندویچ تخم‌مرغ: سرخ شده، خاگینه با شیر، سالاد تخم‌مرغ
- پنیر کبابی
- همبرگر
- هات داگ
- استیک

ساندویچ سبزیجات

یکی از معروف‌ترین انواع ساندویچ در کشور هند به‌شمار می‌رود. این نوع ساندویچ از انواع سبزیجات تهیه می‌شود. اغلب، گوجه‌فرنگی ماده اصلی این ساندویچ را تشکیل می‌دهد. البته سیب‌زمینی، چغندر و پیاز هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ساندویچ را با نان و انواع مواد افزودنی تهیه می‌کنند. مثلاً ساندویچ تست سبزیجات و ساندویچ پنیری سبزیجات، دو نوع از این ساندویچ می‌باشند.


انواع سُس

تعریف سُس

سس: مایع غلیظی است که برای طعم و مزه دادن به انواع غذاها یا جذاب‌تر به‌نظر آمدن آن‌ها به‌کار می‌رود. اصل لغت سس، فرانسوی است که خود ریشه لاتینی دارد.

سس در تهیه غذاهای فرانسوی

سس‌ها نقش مهمی در تهیه غذاهای فرانسوی دارند. سس‌های فرانسوی را با استفاده از نشاسته یا راکس (آردی که در کره تفت داده شده است) غلیظ می‌کنند. مهم‌ترین انواع سس در دسته‌های زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

- سس بشامل که اساس آن‌را آرد و شیر تشکیل می‌دهد.
- سس مایونز که در تهیه آن از تخم‌مرغ به عنوان امولسیفایر استفاده می‌کنند و سپس مواد دیگری همچون روغن و سرکه را به‌تدریج به‌آن اضافه می‌نمایند.
- سس‌های کره‌ای
- سس گوجه‌فرنگی که خود، نوعی سس مادر بوده و در تهیه بسیاری از سس‌ها کاربرد دارد.

سس در تهیه غذاهای دیگر کشورهای دنیا

سس ها در دیگر کشورها هم نقش مهمی دارند:

- در کشور انگلستان، سس گوشت نوعی سس سنتی محسوب می‌شود که معمولاً همراه با گوشت کباب شده مصرف می‌شود. مواد تشکیل دهنده آن، سیب‌زمینی، گوشت و سبزیجات پخته می‌باشد.

■ سس سیب و سس نعنا هم همراه با گوشت مصرف می‌شوند. کرم سالاد با انواع سالاد سرو می‌شود. سس کچاپ و سس قهوه‌ای، بیشتر با غذاهایی که سریع حاضر می‌شوند به‌کار می‌رود. خردل، با هر نوع غذایی به‌عنوان چاشنی استفاده می‌شود. کاسترد هم نوعی سس شیرین است که معمولاً همراه دسرها مصرف می‌شود.

■ مردم آسیا از انواع دیگری سس استفاده می‌کنند.

در چین، سس‌ها را از دانه سویا و یا لوبیا سیاه تخمیر شده همراه با انواع روغن‌های تند، تهیه می‌کنند. مردم آسیای جنوب شرقی مثل تایلند و ویتنام، از سس‌هایی استفاده می‌کنند که در تهیه آن‌ها ماهی تخمیر شده به‌کار رفته است.

معمولاً سس‌های آسیایی غلیظ نیستند؛ چون در تهیه آن‌ها از عوامل غلیظ کننده مثل آرد یا کره استفاده نمی‌شود. تنها زمانی که مواد غلیظ کننده‌ای همچون نشاسته ذرت و یا گیاه نشاسته در آخرین مرحله تهیه سس، به آن‌ها اضافه شود غلیظ می‌شوند.

تنوع سس‌ها

سس‌هایی وجود دارند که ماده اصلی آن‌ها، گوجه‌فرنگی می‌باشد (کچاپ، سس گوجه‌فرنگی) یا برخی دیگر، از انواع سبزیجات به علاوه ادویه‌جات تهیه می‌گردند. البته توجه داشته باشید که سس کچاپ را به‌غیر از گوجه‌فرنگی، می‌توان از انواع سبزی و میوه هم تهیه نمود. برخی سس‌ها را هم از میوه پخته تهیه می‌کنند که معمولاً پوست و بافت فیبری میوه را برداشته و میوه را شیرین و یکنواخت می‌کنند. این سس‌ها از جمله سس سیب، با غذاهای خاص و همچنین با انواع دسرها به‌کار برده می‌شوند.

انواع سس‌ها

سس‌های قهوه‌ای	سس‌های سفید	سس‌های شیرین	سس‌های تند
سس رابرت	سس قارچ	سس شکلات	سس تند
سس آفریقایی	سس ولوت	سس کاسترد	سس سالسا
سس بردلنر	سس آلماند		

سس‌هایی که چربی آن‌ها محلول است	سس‌های کره‌ای	سس‌های میوه‌ای
سس مایونز	سس بیوربلنک	سس سیب

سس‌های آسیایی

- سس آلو
- سس ماهی
- سس صدف
- سس سویا
- سس ترش و شیرین «ملس»

دیگر انواع سس

- سس تنوری
- سس سالسا
- سس بشامل
- سس قارچ
- سس مایونز
- سس تارتار
- سس سیب
- سس بیوریلنک
- سس سویا
- سس بادام زمینی
- سس گوجه‌فرنگی
- سس کچاپ

سس بشامل

تعریف: نام دیگر سس بشامل، سس سفید است. این نوع سس را در تهیه انواع دیگر سس‌ها به‌کار می‌برند، از جمله سس مورنی که از مخلوط سس بشامل با پنیر به‌دست می‌آید. سس بشامل یکی از سس‌های اصلی کشور فرانسه محسوب می‌شود که امروزه برای تهیه آن، شیر گرم را به‌تدریج به آرد و کره اضافه می‌کنند و آرام به‌هم می‌زنند. سپس ادویه‌جات مختلف به این سس اضافه می‌نمایند. غلظت سس به‌دست

آمده به میزان آرد و شیر به‌کار رفته بستگی دارد.

زمانی که این سس ابداع شد، از آهسته جوشاندن شیر به همراه گوشت گوساله با انواع چاشنی‌ها تهیه می‌شد. سپس این مخلوط را روی حرارت ملایم می‌گذاشتند تا سس، سفت و غلیظ شود و همچنین در آخر به آن خامه هم اضافه می‌نمودند. نام این سس اولین بار در کتاب‌های آشپزی فرانسه در سال ۱۶۵۱ میلادی عنوان شد. نام این سس را تنها برای تملق، به‌نام لوئیس بشامل، یکی از اعضای دربار گذاشتند. گاهی به اشتباه تصور می‌شود که همین فرد، سس بشامل را ابداع نموده است.

دستور تهیه

دستورالعمل زیر، طرز تهیه سس بشامل را در قدیم (نه امروزه) بیان نموده است. این دستور، متعلق به کتابی است که در آن دستور تهیه بیش از دویست غذای ایتالیایی عنوان شده است.

مواد لازم برای تهیه سس بشامل:

کره ـ گوشت گوساله ـ هویج ـ موسیر ـ کرفس ـ برگ درخت غار ـ میخک ـ آویشن ـ فلفل ـ آرد سیب‌زمینی ـ خامه ـ گوشت مرغ

طرز تهیه

دو اونس کره را با تکه‌های گوشت گوساله تمیز شده مخلوط کنید. سپس یک عدد هویج، یک عدد موسیر و کمی کرفس را به‌آن اضافه نمایید. تمام این مواد باید کاملاً ریز، خرد شده باشند. بعد یک برگ درخت غار، دو عدد میخک، چهار دانه فلفل و کمی آویشن به مواد اضافه کنید. مخلوط این مواد را روی حرارت ملایم قرار داده و بگذارید کمی سرخ شود. زمانی که تمام آب موجود در ظرف جذب مواد شد، یک قاشق غذاخوری آرد سیب‌زمینی به مخلوط اضافه نمایید.

مواد را خوب با آرد مخلوط کرده و کم‌کم به‌میزان مساوی خامه و گوشت مرغ اضافه نموده و مرتباً مخلوط را به‌هم بزنید تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید تا سس، آهسته بجوشد. گاهی محتویات ظرف را به‌هم بزنید و اگر می‌بینید که سس دارد

خیلی غلیظ می‌شود، خامه و دیگر مواد سفید رنگ را بیشتر اضافه کنید.

پس از دو ساعت، سس را دو بار از صافی عبور دهید تا کاملاً" صاف و یک‌دست شود. حالا سس بشامل آماده است.

سس بیوربلنک

نوعی سس کره‌ای تند است که از سرکه و موسیر تهیه می‌شود. به‌این سس کره هم اضافه می‌کنند. در تهیه این سس گاهی به‌جای سرکه از آبلیمو استفاده می‌شود.

روش ابداع این سس جالب است. یک سرآشپز فرانسوی که مشغول تهیه سس بیرنیز برای ریختن روی خوراک ماهی بود، فراموش کرد که داخل سس تخم‌مرغ بریزد و به‌جای سس بیرلیز، سس بیوربلنک ابداع شد.

سس تنوری

نوعی سس است که معمولاً" زمانی که گوشت در حال کباب شدن است، از این سس روی گوشت می‌ریزند. محتوای این دسته سس‌ها اغلب گوجه‌فرنگی به همراه سرکه و شکر می‌باشد. شکر یکی از اجزای مهم سس تنوری است که باعث می‌شود سس، حین پخت حالت کاراملی پیدا کند و به‌خورد عصاره گوشت برود. این سس طعم مطبوعی دارد.

سس سالسا

نوعی سس (معمولاً"تند) رایج در منطقه آمریکای لاتین می‌باشد که آن را جزو سس‌هایی که پخته نمی‌شوند، دسته‌بندی می‌کنند. اصل واژه سالسا اسپانیایی است که خود ریشه‌ی لاتین دارد و به‌معنای سس می‌باشد.

سس‌های سالسای معروف

■ **سالسای رجا:** نوعی سس قرمز رنگ است که در تهیه آن از ادویه‌جات مرسوم مردم مکزیک و آمریکای جنوب شرقی استفاده می‌کنند. سس رجا را معمولاً" از گوجه‌فرنگی، فلفل تند، پیاز و سیر تهیه می‌کنند.

■ **سالسای کرودا:** نوعی سس خام است که در تهیه آن از گوجه‌فرنگی، پیاز و فلفل نپخته و دیگر مواد زیر خام استفاده می‌شود.

■ **سالسای ورد:** نوعی سس سبز رنگ است که از پوست گوجه‌فرنگی (معروف به توماتیلو) تهیه می‌شود. سس‌هاییَ که با پوست گوجه‌فرنگی تهیه می‌شوند را معمولاً می‌پزند.

■ **سالسای براوا:** از این سس روی قاچ‌هایی از سیب‌زمینی استفاده می‌کنند. این نوع سس معمولاً مخلوطی از سس مایونز و تاباسکو می‌باشد.

هر نوع سسی که در تهیه آن از آووکادو به عنوان ماده اصلی استفاده شود، سس گواکامول نام دارد.

سس سالسا انواع دیگری هم دارد که برخی از آن‌ها را با نعناع، آناناس و یا انبه تهیه می‌کنند.

سس سویا

نوعی سس تخمیر شده است که از سویا، غلات برشته شده، آب و نمک تهیه می‌شود. معمولاً در غذاهای آسیایی از این نوع سس استفاده می‌شود. اگرچه سس سویا انواع مختلفی دارد، تمام آن‌ها شورمزه بوده و قهوه‌ای رنگ می‌باشند که برای مزه‌دار کردن غذاها هنگام پخت و یا سر میز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این سس اولین بار در کشور چین ابداع شد؛ اما امروزه در سراسر قاره آسیا به‌خصوص کشور ژاپن و حتی در دیگر نقاط دنیا از آن استفاده می‌شود. البته سس سویایی که مردمان ژاپن در تهیه‌ی غذایشان به‌کار می‌برند با سس سویای چینی بسیار متفاوت است.

سس سویای چینی

این نوع سس سویا را با استفاده از دانه‌ی سویا به‌عنوان منبع اصلی و از غلات دیگر به‌مقدار کمتر تهیه می‌کنند و دو نوع دارد:

۱ـ **سس سویای تازه/ روشن:** نوعی سس رقیق و به رنگ قهوه‌ای روشن می‌باشد. این سس در تهیه‌ی اغلب غذاها به‌کار می‌رود و از آنجا که رنگ آن روشن

است، زیاد رنگ غذا را تغییر نمی‌دهد.

۲ـسس سویای قدیمی/ تیره: نوعی سس تیره و غلیظ است که تخمیر شدن آن، مدت طولانی‌تری طول کشیده است. رنگ آن‌هم قهوه‌ای تیره می‌باشد. به‌این نوع سس سویا شیره قند اضافه می‌کنند تا ظاهر متمایزی نسبت به دیگر انواع این نوع سس داشته باشد. معمولاً از این سس برای تزیین روی غذاها استفاده می‌شود. این سس عطر و طعم بهتری نسبت به سس سویای رقیق دارد؛ به‌علاوه نمک کمتری هم دارد.

سس سویای ژاپنی

سس سویای ژاپنی سنتی را به ۵ گروه تقسیم می‌کنند که این دسته‌بندی براساس مواد به‌کار رفته در تهیه‌ی سس و طرز تهیه‌ی آن انجام گرفته است. در انواع سس‌های سویای ژاپنی، گندم به‌عنوان ماده اصلی وجود دارد. بنابراین، سس سویای ژاپنی باید قاعدتاً از سس سویای چینی شیرین‌تر باشد.

■ **دسته‌اول: کویکوچی**، این نام از منطقه‌ی کانتو در ژاپن گرفته شده است. ابتدا تنها در این منطقه از این نوع سس استفاده می‌شد. اما سرانجام تمام ژاپنی‌ها آن را به‌کار بردند. تقریباً ۸۰ درصد سس سویای تولید شده در ژاپن از این نوع می‌باشد. استفاده از این نوع سس میان مردمان ژاپن رایج است. برای تهیه‌ی آن از مقادیر کاملاً مساوی گندم و سویا استفاده می‌کنند.

■ **دسته دوم: یوسوکوچی**، این سس به‌خصوص در ناحیه‌ی کانزای ژاپن بسیار به‌کار می‌رود. نسبت به سس کویکوچی شورتر و کم‌رنگ‌تر است. کم‌رنگ‌تر بودن این نوع سس به‌این دلیل است که در تهیه‌ی آن از شیره‌ای که از برنج تخمیر شده به‌دست می‌آید استفاده می‌کنند. پس برنج یکی از اجزای مهم در درست کردن این نوع سس سویا می‌باشد.

■ **دسته سوم: تاماری**، در تهیه‌ی این نوع سس به‌طور عمده از سویا و تنها مقدار کمی گندم استفاده می‌شود. این نوع سس نسبت به کویکوچی تیره‌تر بوده و عطر بهتری دارد. این نوع سس را سس سویای اصلی می‌نامند، چون طرز تهیه آن به سس سویایی که دستورالعمل آن اولین بار از چین به ژاپن آمد، بسیار شبیه می‌باشد.

■ **دسته چهارم: شیرو**، نوعی سس سویای کمرنگ است. برخلاف سس تاماری،

در تهیه‌ی سس شیر و بیشتر از گندم و فقط کمی از سویا استفاده شده و همین مسئله باعث می‌شود که این سس کمرنگ بوده و طعم شیرینی داشته باشد.

■ **دسته پنجم: سایشیکومی،** این نوع سس را به‌جای آب نمک با سس سویا تهیه می‌کنند. در نتیجه رنگ آن نسبت بهِ کویکوچی تیره‌تر بوده و عطر بهتری هم دارد.

سس سویا معمولاً شور است و استفاده از آن برای برخی افراد مناسب نیست. البته اخیراً سس سویای کم‌نمک برای کسانی که رژیم غذایی خاصی دارند به‌بازار آمده است. این نوع سس کم‌نمک را یکی از انواع سس سویا به‌حساب نمی‌آورند، چون هر کدام از انواع سس سویا را می‌توان با نمک کم هم تهیه نمود. درهرحال، نمی‌توان این سس را بی‌نمک تهیه کرد و کسانی که مصرف مقادیر بسیار کم از نمک هم برایشان مضر است، نباید از این سس استفاده کنند.

سس سیب

سس سیب، نوعی سس شیرین است که از سیب پخته و له شده تهیه می‌شود. برای مزه‌دار کردن این سس، آن‌را با شکر شیرین می‌کنند.

طرز تهیه

برای تهیه این سس می‌توان از سیب با پوست یا بی‌پوست استفاده نمود و همچنین انواع ادویه‌جات و مواد افزودنی از جمله دارچین را به‌این سس می‌افزایند. سس سیب می‌تواند بافت نرم یا سفتی داشته باشد؛ حتی می‌توان از تکه‌های بزرگ سیب داخل آن استفاده نمود. این نوع سس را به‌راحتی در خانه تهیه می‌کنند. البته آماده شده آن هم در بسیاری از سوپرمارکت‌ها موجود است. از این سس به‌عنوان غذا و یا اسنکی برای کودکان استفاده می‌کنند.

سس سیبی که به آن شکر اضافه نکرده‌اند، به‌عنوان غذای کودک کاربرد دارد. گاهی برای مبارزه با اسهال، از این سس به‌عنوان داروی خوراکی استفاده می‌کنند.

طرز تهیه سس سیب

«تعدادی سیب ترش بردارید. پوست و تخم آن‌ها را بگیرید. سپس آن‌ها را قاچ

زده و این سیب‌های قاچ شده را بشویید. سیب‌ها را داخل ظرفی قرار داده و ظرف را روی آتش بگذارید. سیب‌ها را پشت و رو نکنید تا اینکه کاملاً بپزند. حالا سیب‌ها آماده است. با پشت قاشق، سیب‌های پخته را له کنید و سپس بگذارید تا کاملاً سرد شوند. برای مزه‌دار کردن سیب‌ها به آن‌ها شکر اضافه نمایید».

سس سیب را با انواع غذاها از جمله همراه با گوشت و همچنین با انواع دسرها مصرف می‌کنند. از آنجا که طرز تهیه آن راحت است، بسیار زیاد از آن استفاده می‌شود.

سس قارچ

سس قارچ، نوعی سس است که ماده اصلی آن را سس ولوت تشکیل می‌دهد. به‌علاوه از عصاره قارچ و کره هم در تهیه‌ی این سس استفاده می‌کنند.

طرز تهیه سس قارچ

دو قاشق مرباخوری عصاره قارچ را داخل ظرفی ریخته و سپس یک فنجان سس ولوت به آن اضافه نموده و مرتباً به‌هم بزنید، سس آماده است. تنها قبل از مصرف، به‌اندازه‌ی یک اونس کره به سس اضافه نمایید. این سس را می‌توان با اسانس موسیر یا انواع قارچ تهیه کرد.

تعریف

سس کچاپ نوعی سس است که معمولاً از گوجه‌فرنگی رسیده تهیه می‌شود. مواد اصلی تشکیل دهنده سس کچاپ امروزی. گوجه‌فرنگی، سرکه، شکر، نمک، فلفل شیرین، میخک و دارچین می‌باشد. البته گاهی از پیاز، کرفس و ادویه‌جات دیگر هم در تهیه سس کچاپ استفاده می‌کنند.

سس کچاپ را همیشه از گوجه‌فرنگی درست نمی‌کنند. در ابتدا سس کچاپ به‌نوعی سس اطلاق می‌شد که از قارچ یا ماهی که آن را داخل آب نمک گذاشته و با ادویه‌جات مزه‌دار نموده بودند تهیه می‌شد. برخی از موادی که برای تهیه این سس در قدیم به‌آن اضافه می‌کردند عبارت بودند از: ماهی کولی، صدف، خرچنگ، گردو، لوبیا قرمز، خیار، لیمو و انگور.

دستورالعمل تهیه سس کچاپ

در دهه‌ی آغازین قرن ۱۹، به هر سسی که با سرکه تهیه می‌شد، سس کچاپ می‌گفتند. با گذشت سالیان متمادی، به‌تدریج سس کچاپ امروزی محبوبیت خود را به‌دست آورد و آن‌هم به‌این دلیل بود که مردمان آمریکا، علاقه خاصی به گوجه‌فرنگی داشتند. البته تا سال ۱۹۱۳ میلادی، در فرهنگ‌های لغت هنوز به‌جای گوجه‌فرنگی، قارچ ماده اصلی سس کچاپ محسوب می‌شد.

دستورالعمل تهیه سس کچاپ در قرن ۱۹

طرز تهیه سس کچاپی که در زیر ملاحظه می‌کنید، از کتابی که در سال ۱۸۰۱ چاپ شده گرفته شده است:

تعدادی گوجه‌فرنگی رسیده را بردارید. این گوجه‌فرنگی‌ها را با دست آنقدر بچلانید تا تنها گوشت گوجه باقی بماند و گوجه کاملاً له شود. سپس مقداری نمک به‌آن‌ها اضافه نمایید (نیم‌پوند نمک برای ۱۰۰ عدد گوجه‌فرنگی) و به مدت دو ساعت گوجه‌های له شده را بپزند.

گوجه‌ها را مرتب به‌هم بزنید تا ته نگرفته و نسوزد.

زمانی که گوجه‌ها پختند و هنوز داغ هستند، آن‌ها را از یک صافی عبور دهید. با پشت قاشق روی صافی بکشید تا همه گوشت گوجه از صافی عبور کرده و تنها پوست گوجه‌فرنگی باقی بماند. سپس مقداری پوست جوز، ۳ عدد جوز هندی، فلفل شیرین، میخک، دارچین، زنجبیل و مقداری هم فلفل سیاه برای طعم دادن به گوجه‌فرنگی، اضافه نمایید.

این مخلوط را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و کاملاً غلیظ شود. مخلوط را مرتباً به‌هم بزنید.

وقتی سس آماده شد، بگذارید تا کاملاً سرد شود و سپس آن‌را داخل بطری بریزید.

تعداد ۱۰۰ عدد گوجه‌فرنگی، چهار تا پنج بطری سس تولید می‌کند که تا مدت‌ها می‌توان از آن استفاده نمود.

نمکی که به گوجه‌فرنگی اضافه می‌کردند، به‌عنوان نوعی نگه‌دارنده و جلوگیری

کننده از فساد عمل می‌کرد و نسبت به سس‌های امروزی، مزه نسبتاً شوری را به سس کچاپ می‌داد. تهیه سس کچاپ از این جهت اهمیت داشت که مردمان آمریکای شمالی در دهه آغازین قرن ۱۹، از گوجه‌فرنگی با وجود همه خواص آن استفاده نمی‌کردند، چون اعتقاد داشتند که گوجه‌فرنگی سمی می‌باشد.

دستورالعمل تهیه سس کچاپ در قرن بیستم با استفاده از انگور

این روش را از کتاب آشپزی که در سال ۱۹۰۶ چاپ شده برایتان نقل می‌کنیم:

مواد لازم برای تهیه سس کچاپ:

یک لیتر آب انگور، ۱ استکان سرکه، ۳۰۰ گرم شکر، میخک پودر شده به‌میزان دلخواه.

طرز تهیه:

همه مواد با هم مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید تا اینکه کاملاً غلیظ شوند. در این کتاب آشپزی طرز تهیه سس کچاپ با استفاده از گوجه‌فرنگی و خیار هم آمده است.

سس کچاپ امروزی

فردی به‌نام هینز اولین کسی بود که سس کچاپ کارخانه‌ای را برای اولین بار در سال ۱۸۷۶ میلادی تولید نمود.

باوجود بحث و جدل‌هایی که بر سر استفاده از بنزوات سدیم به عنوان ماده نگه‌دارنده چاشنی‌ها به‌وجود آمد، سس‌های کچاپ امروزی از سال‌های اول قرن بیستم وارد بازار شدند. آن زمان، محققین استفاده از بنزوات سدیم به منظور نگهداری طولانی مدت از مواد غذایی را ناسالم قلمداد کرده بودند. در جواب آن‌ها، سرمایه‌گذاران در زمینه تولید سس کچاپ، از جمله خود هینز سعی نمودند تا دستورالعمل‌هایی ارائه دهند که نیاز به استفاده از این ماده نگه‌دارنده از بین برود.

قبل از هینز، سس‌های گوجه‌فرنگی کچاپ تولیدی آبکی و رقیق بودند. یکی از

دلایل رقیق بودن سس‌ها استفاده از گوجه‌فرنگی‌های نارس برای تهیه سس بود و چون میزان پکتین موجود در این گوجه‌فرنگی‌ها کم بود، بنابراین سس‌ها رقیق می‌شدند. همچنین در تهیه این سس‌ها سرکه کمتری نسبت به سس‌های امروزی به‌کار می‌رفت. هینز عنوان کرد که با استفاده از گوجه‌فرنگی‌های رسیده، دیگر نیازی به بنزوات سدیم برای جلوگیری از فساد و تغییر طعم گوجه نیست. البته به‌خاطر داشته باشید که برخی کارشناسان عقیده دارند، همین حذف بنزوات سدیم از سس‌های کچاپ بود که سبب تغییرات اساسی در تهیه‌ی این نوع سس و تولید سس‌هایی با طعم و مزه‌ی امروزی شد.

قبل از «هینز»، سس‌های کچاپ دو طعم داشت: تلخ و نمکی. اما استفاده از گوجه‌فرنگی رسیده طعم دیگری را هم به انواع سس‌های کچاپ اضافه نمود: شور. بعدها با استفاده‌ی بیشتر از سرکه در تهیه‌ی این نوع سس طعم ترش و تند هم به طعم‌های قبلی اضافه گردید. زمانی که استفاده از بنزوات سدیم ممنوع شد، طعم شیرین هم ابداع شد.

در قدیم سس کچاپ را از گوجه‌فرنگی‌های تازه‌ای که همان موقع برداشت شده بود تهیه می‌کردند. امروزه با استفاده از فناوری تبخیر در خلاء، از گوجه‌فرنگی خمیر غلیظی تهیه می‌کنند که نگهداری از این خمیر حتی در دمای اتاق هم امکان‌پذیر است و فاسد نمی‌شود. این امر به کارخانجات تولید سس گوجه‌فرنگی امکان می‌دهد که هر موقع سال که بخواهند، سس گوجه تهیه نمایند.

ابداعات جدید

در قدیم، سس‌های کچاپ را داخل بطری‌های شیشه‌ای می‌ریختند که ریختن آن روی غذا خیلی سخت بود. اگرچه بطری‌های شیشه‌ای، سس را در برابر رطوبت و اکسید شدن حفاظت می‌کردند، اما مشکلات خاصی داشتند که از داخل شیشه به سختی بیرون می‌آمدند. اگر قبل از مصرف شیشه را خوب تکان نمی‌دادند، سس به دیواره شیشه می‌چسبید. فیزیکدانان دلیل این مسئله را به‌خاطر انبساط سس کچاپ عنوان کردند.

بعدها با تولید بطری‌هایی از جنس پلی‌اتیلن که می‌شد بدنه‌ی آن‌ها را فشار داد و با این فشار محتوای بطری به‌راحتی خارج می‌شد، مشکل استفاده از بطری‌های

شیشه‌ای هم برطرف گردید.

از سال ۲۰۰۰ میلادی، «هینز» سس‌های کچاپ رنگی به‌بازار عرضه نموده است. در تهیه‌ی این سس‌ها، رنگ‌های خوراکی را به سس‌های کچاپ قبلی اضافه می‌کنند. این سس‌ها را در بطری‌های نرم پلاستیکی که راحت‌تر می‌توان آن‌ها را فشرد، بسته‌بندی می‌کنند. از زمانی که سس کچاپ رنگی به بازار آمده میزان استفاده از سس کچاپ افزایش یافته است.

تخمین زدند که تا آغاز سال ۲۰۰۴ میلادی، مصرف این سس‌ها در خانه‌ها و در میان کودکان ۱۲ درصد افزایش یافته است. مصرف زیاد سس کچاپی که امروزه با انواع غذاهای آماده به‌کار می‌رود به‌دلیل شیرین بودن و همچنین اضافه نمودن نمک به‌آن برای سلامتی مضر است.

تاریخچه نام سس

نام این سس اولین باردر قرن ۱۷ به فرهنگ لغت کشور انگلستان وارد شد. از آن زمان بود که در بسیاری از متون ادبی و دیگر کتاب‌ها نام این سس به‌میان آمد. البته گفته می‌شود که نام این سس را از یکی از گویش‌های چین برگرفته‌اند. اگرچه چینی بودن نام این سس مورد بحث قرار گرفته است:

در فرهنگ چین، منظور از واژه‌ی کچاپ، بادمجان یا شکل کوتاه شده‌ای برای واژه گوجه‌فرنگی است؛ درحالی‌که منظور از کچاپ، سسی است که از عصاره گوجه‌فرنگی تهیه می‌شود.

و نیز به کچاپ، ماهی آزاد و یا در کل، ماهی گفته می‌شود. بنابراین منظور از کچاپ، سس ماهی است.

این‌ها همگی نشان دهنده‌ی این امر است که این واژه برگرفته از کشور چین نمی‌باشد.

سس گوجه‌فرنگی

سس گوجه‌فرنگی یکی از معروف‌ترین انواع سس است که ماده اصلی آن گوجه‌فرنگی می‌باشد. درکنار گوجه‌فرنگی، گاهی از گوشت، پیاز، ریحان، نمک، روغن،

سیر و دیگر انواع ادویه‌جات استفاده می‌کنند.

طرز تهیه:

برای تهیه برخی انواع سسَ گوجه‌فرنگی، گوجه‌ها را کبابی کرده، پوست گرفته و با مقدار کمی گوشت ریز شده، پیاز و کمی نمک، ریحان و ادویه‌جات مخلوط می‌نمایند. مخلوط حاصله را می‌پزند و آن را از صافی عبور می‌دهند. البته تعدادی حبه سیر را هم به سس اضافه نموده و قبل از عبور دادن سس گوجه‌فرنگی از صافی، حبه‌ها را برمی‌دارند.

ماریناراً، نوعی سس گوجه‌فرنگی است که در تهیه آن از گوشت استفاده نمی‌کنند.

در تهیه این نوع سس، گوجه‌فرنگی و انواع چاشنی‌ها و ادویه‌جات به‌کار می‌رود.
سس گوجه‌فرنگی، خود در تهیه بسیاری از سس‌ها به‌عنوان ماده اولیه به‌کار می‌رود.

سس مایونز

سس مایونز نوعی سس غلیظ، سفید و کرم مانند است که سرد سرو می‌شود.
این سس، امولسیونی از روغن نباتی می‌باشد که در زرده تخم‌مرغ معلق است و سرکه یا آبلیمو و انواع ادویه‌جات برای مزه‌دارکردن این سس مورد استفاده قرار می‌گیرند.

سس مایونز را بدین طریق تهیه می‌کنند که روغن را به‌تدریج به مایعات دیگر اضافه می‌نمایند؛ در عین‌حال که مواد داخل ظرف را مرتباً هم می‌زنند تا روغن نباتی به ذرات کوچک تبدیل شود و در تمام سطح سس به‌طور یکنواخت پخش گردد.

زرده تخم‌مرغ، لسیتین فراهم می‌کند که سبب پایداری این امولسیون می‌شود.
سپس مخلوط حاصله را با نمک و دیگر ادویه‌جات مزه‌دار می‌کنند.

مایونز را تنها به‌صورت سرد مصرف می‌کنند (معمولاً همراه با انواع ساندویچ و یا همراه با سیب‌زمینی سرخ کرده. (فرانسوی‌ها سس مایونز را به‌همراه مرغ سرد، تخم‌مرغ سفت سرد و بسیاری غذاهای دیگر به‌کار می‌برند.

سس مایونز در تهیه‌ی بسیاری از سس‌های سرد با اضافه نمودن مواد افزودنی مختلف کاربرد دارد. برای مثال، آبولی نوعی سس مایونز است که در تهیه‌ی آن از پودر

سیر استفاده شده است. سس تارتار نوع دیگری سس می‌باشد که از سس مایونز و انواع سبزیجات تهیه می‌شود. بسیاری از سس‌های سالاد از مایونز تهیه می‌شوند؛ مثل سس روسی که از مخلوط سس مایونز و سس گوجه‌فرنگی به‌دست می‌آید. سس هزارجزیره هم نوعی سس سالاد است که از مخلوط سس سالاد روسی با انواع ترشی و سبزی تهیه می‌شود.

مایونزهای خانگی تقریباً ۷۵ درصد چربی دارند، درحالی‌که مایونزهای تهیه شده در کارخانه، ۶۵ تا ۷۰ درصد چربی دارند. در تهیه‌ی سس‌های مایونز کارخانه‌ای، معمولاً به‌جای بخشی و یا حتی گاهی به‌جای کل زرده تخم‌مرغ مصرفی، آب به‌کار می‌برند. البته باید مواد دیگری همچون لسیتین یا دیگر مواد امولسیون کننده همچون سویا به سس مایونز تهیه شده با آب اضافه گردد. سس مایونز کم‌چرب را از نشاسته، ژل سلولز و دیگر موادی که ماده‌ی حاصله را از نظر بافت، شبیه مایونز واقعی می‌کند، تهیه می‌نمایند.

همچنین سس مایونز را می‌توان از سفیده تخم‌مرغ که زرده اصلاً با آن مخلوط نشده باشد (مگر اینکه تهیه‌ی سس در مخلوط‌کن برقی با سرعت بالا انجام شود)، تهیه نمود. سس مایونزی که با استفاده از این مواد تهیه می‌شود با سس مایونز معمولی هیچ فرقی در ظاهر ندارد. البته اگر نمک، فلفل، آبلیمو، سرکه، سس خردل و مقدار کمی فلفل دلمه برای طعم دادن به‌آن اضافه نمایند، این سس مزه سس مایونزی که با زرده تخم‌مرغ تهیه می‌شود را پیدا می‌کند.

از آنجا که در تهیه‌ی سس مایونز خانگی از زرده تخم‌مرغ خام استفاده می‌کنند، خطر مسمومیت به‌وسیله سالمونلا وجود دارد. برای تهیه‌ی سس مایونز کارخانه‌ای، زرده تخم‌مرغ را پاستوریزه نموده یا فریز می‌کنند و به‌جای مایعات به‌کار رفته در تهیه‌ی سس، از آب یا دیگر مواد امولسیون کننده استفاده می‌کنند.

برای تهیه‌ی سس مایونز در خانه، از تازه‌ترین تخم‌مرغ‌ها استفاده نموده و آن‌ها را قبل از مصرف کاملاً تمیز نمایید. برخی سوپر مارکت‌ها تخم‌مرغ پاستوریزه عرضه می‌کنند که این نوع تخم‌مرغ‌ها سالم‌تر بوده و خطر ابتلا به مسمومیت را کاهش می‌دهند. به‌علاوه می‌توانید تخم‌مرغ‌ها را در آب ۱۷۰ درجه‌ی فارنهایت قرار داده و آن‌ها را نیم‌پز نمایید و سپس زرده‌ی آن‌ها را جدا کنید. زرده‌ها در این حالت فقط کمی پخته می‌شوند.

سس مایونزی که در خانه تهیه می‌شود را تنها می‌توان در یخچال و به‌مدت سه تا چهار روز نگهداری نمود.

اولین بار در سال ۱۹۰۵ میلادی و در شهر منهتن بود که کارخانجات تولید سس مایونز کار خود را آغاز نمودند. سس‌های مایونز در شیشه و در اندازه‌های مختلف در سوپرمارکت‌ها و دیگر فروشگاه‌ها به فروش می‌رسید.

اولین نام سس

اولین بار نام سس مایونز در کتاب آشپزی کشور انگلستان در سال ۱۸۴۱ میلادی به ثبت رسید. گفته می‌شود که نام این سس را یک سرآشپز در سال ۱۷۵۶ میلادی ابداع نمود. این سرآشپز می‌خواست که پیروزی دوک را بر نیروهای انگلیسی که در ساحل ماهن (پایتخت ماینورکا) با هم جنگیده بودند جشن بگیرد. احتمالاً نام این سس از نام این بندر گرفته شده است. البته این داستانی که در همه‌جا آن را نقل می‌کنند چندان هم کامل نیست.

در سال ۱۸۳۳ میلادی، «آنتونی کارم» بیان کرد که نام این سس از واژه فرانسوی مانیر، به‌معنای احساس کردن، تلاش کردن و همچنین به‌هم زدن و مخلوط کردن گرفته شده است. معنای آخر این واژه دقیقاً با طرز تهیه‌ی سس مایونز، جور درمی‌آید و بنابراین ریشه این لغت فرانسوی می‌باشد. البته جای تعجب دارد که «کارم»، که با اعضای دربار ناپلئون و آشپزهای معروفی در پاریس همنشین بود و هر روز صبح به‌همراه دیگر سرآشپزها، لیست غذاهایی که باید آن روز تهیه می‌شد را با تلاش زیاد می‌نوشتند، نمی‌دانستند که تاریخچه سس مایونز، به‌زمانی پیش‌تر از سال ۱۷۵۶ میلادی می‌باشد.

در حقیقت، گفته می‌شود که نام سس مایونز اولین بار از نام «دوک ماین» (حاکم قسمت شمال غرب فرانسه) گرفته شده که او در سال ۱۵۹۳ میلادی، ریاست نشستی که سران کشور فرانسه در آن حضور داشتند را به عهده داشت. هدف از این نشست، تعیین یک رهبر کاتولیک مذهب برای فرانسه بود.

تاریخ نشان می‌دهد که تا قبل از جنگ آرگوس در سال ۱۵۸۹ میلادی، هنوز نامی برای سس مایونز مشخص نشده بود. این سس از آنجا مایونز نام گرفت که «دوک ماین» پیش از شکست در جنگ مقابل «هنری چهارم» اجازه گرفت تا خوراک مرغ با سس سرد

(تقریباً به شکل سس مایونز امروزی) خود را تمام کند.

سس تارتار

سس تارتار، نوعی سس سفید غلیظ است که از سس مایونز و سبزیجات ریـز شده (معمولاً ترشی خیار و یا پیاز) تهیه می‌شود. از این نوع سس برای چاشنی انواع خوراک‌های ماهی، به‌خصوص ماهی و سیب‌زمینی سرخ کرده اسـتفاده مـی‌شود. ایـن سس را نباید با کرم تارتار اشتباه گرفت. سس تارتار از خانواده‌ی سس مایونز می‌باشد.

سس هزار جزیره

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۳ عدد
ساقه پیازچه	۳ عدد
ساقه کرفس	۲ عدد
خیارشور متوسط	۴ عدد
سس مایونز	۱ لیوان
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
سس فلفل	۱ قاشق غذاخوری سرخالی

طرز تهیه:

پیازچه و کرفس را بسیار ریز خرد می‌کنیم. خیارشور را هم ریز ریز می‌کنیم. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را که پخته‌ایم از هم جدا می‌کنیم. زرده‌ها را رنده کرده داخل سرکه، سس فلفل، روغن زیتون و نمک می‌ریزیم و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم رنده کرده، با سبزیجات خرد شده و سس مایونز مخلوط می‌کنیم. در انتها تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم.

سس اسپانول

مواد لازم:

آب‌گوشت	۲ لیوان
کره	۵۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آرد	۲ قاشق غذاخوری سر خالی
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را داخل کره می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا بوی خامی آرد از بین برود. آب گوشت را داخل آرد می‌ریزیم. این کار باید به تدریج باشد و مرتب آرد هم بخورد تا آرد داخل آب گوشت گلوله گلوله نشود. رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل را داخل مواد بالا می‌ریزیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا سس غلیظ شود. هنگام تهیه این سس باید حرارت کم باشد.

سس باتارد

مواد لازم:

آب گوشت	۲ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
خامه	۱۰۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری

نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا کره آب شود سپس آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا بوی خامی آرد از بین برود و رنگ آن طلایی شود. سپس آب گوشت را داخل آرد به تدریج می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. زرده تخم‌مرغ و نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم با چنگال می‌زنیم تا زرده از حال لختگی دربیاید. سپس آن را داخل آب گوشت و آرد می‌ریزیم.

در حالیکه حرارت باید بسیار ملایم باشد و پس از دو بار هم زدن، سس را از روی حرارت برمی‌داریم و وقتی کمی حرارت سس ملایمتر شد آبلیمو و خامه را به سس می‌افزاییم.

سس بشامل

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
پیاز کوچک	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
شیر	۱ لیوان

طرز تهیه:

پیاز را با رنده بسیار ریز رنده می‌کنیم و داخل کره تفت می‌دهیم تا کمی پیازها نرم شود. سپس آرد را اضافه می‌کنیم تا آرد هم کمی تفت بخورد. آب گوشت و شیر را مخلوط می‌کنیم و داخل آرد به آرامی می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. نمک و فلفل را به سس می‌افزاییم و می‌گذاریم سس روی حرارت بماند و مرتب هم می‌زنیم تا غلیظ شود.

سس سفید

مواد لازم:

آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
شیر	۲ لیوان

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود سپس آرد را داخل کره می‌ریزیم تا آرد تفت بخورد و بوی خامی آن از بین برود. شیر را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. نمک و فلفل را داخل آرد و شیر می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا سس غلیظ شود. هنگام طبخ سس، حرارت باید ملایم باشد و مرتب سس هم زده شود.

سس قارچ

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
قارچ	۱۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم پس از آنکه کره آب شد آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا طلایی شده و بوی خامی آن از بین برود. آب گوشت را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شود. قارچها را بسیار ریز خرد کرده داخل کره تفت می‌دهیم و قبل از آنکه سس را از روی حرارت برداریم قارچهای تفت داده شده را داخل سس می‌ریزیم، نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم و پس از چند جوش، سس را از روی حرارت برمی‌داریم.

سس گوجه‌فرنگی با جعفری

مواد لازم:

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری سرخالی
آرد	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری سرخالی
آب گوشت	۱ لیوان

کره	۵۰ گرم
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری سرخالی
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم. پس از آنکه کره آب شد آرد را به کره می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد درکره تفت بخورد و طلایی شود. آب گوشت را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود سپس رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را به مواد بالا می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا سس کمی غلیظ شود. در اواخر طبخ سرکه و شکر را داخل سس می‌ریزیم و می‌گذاریم سس غلیظ شود و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. جعفری خرد شده را داخل سس می‌ریزیم، هم می‌زنیم.

سس رمولاد

مواد لازم:

سس مایونز	۱ لیوان
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
خیارشور خرد شده	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

در تهیه این سس باید جعفری، کرفس و خیارشور بسیار ریز خرد شود. مواد ریز شده را داخل سس مایونز ریخته و کاملاً هم می‌زنیم تا مواد با سس آغشته شود.

سس ساده

مواد لازم:

آبلیمو	۳ قاشق غذا خوری
روغن زیتون	$\frac{1}{2}$ لیوان
خامه	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

نمک و فلفل را داخل آبلیمو می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا نمک و فلفل با آبلیمو مخلوط شود. روغن زیتون و خامه را داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

سس قارچ و سبزی

مواد لازم:

کره	۱۰۰ گرم
آب گوشت	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری سرخالی
زرده تخم‌مرغ	۱ عدد
قارچ	۲۰۰ گرم

سبزی شامل نعناع، جعفری، ترخون	۵۰ گرم
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
خامه	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت آب می‌کنیم. آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا آرد طلایی شده و بوی خامی آن برطرف شود. آب گوشت را داخل آرد به آرامی می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد حالت گلوله گلوله پیدا نکند. قارچ را ریز خرد کرده داخل کره کمی تفت می‌دهیم و کمی که سس غلیظ شد داخل آن می‌ریزیم. سبزی را کاملاً خرد کرده و کنار می‌گذاریم تا پس از برداشتن سس از روی حرارت به داخل سس اضافه کنیم. زرده تخم‌مرغ را به همراه نمک و فلفل با چنگال هم می‌زنیم تا زرده از حالت لختگی دربیاید و در اواخر طبخ داخل سس می‌ریزیم و پس از دو جوش، سس را برمی‌داریم. پس از آنکه سس کمی خنک شد، سبزی و خامه را داخل سس می‌ریزیم.

سس مایونز

مواد لازم:

زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
روغن زیتون	۱ لیوان
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را با همزن می‌زنیم تا از حالت لختگی دربیاید. نمک را داخل زرده می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا زرده حالت کشی پیدا کند. روغن زیتون و سرکه را قطره قطره داخل زردَه می‌ریزیم و مرتب با همزن می‌زنیم تا تمام روغن زیتون و سرکه تمام شود. نمک و فلفل را هم به سس اضافه می‌کنیم. سس باید غلیظ شود و تمام مواد خوب با هم مخلوط گردد.

سس مایونز و خامه

مواد لازم:

سس مایونز	۱ لیوان
جعفری و ترخان خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

سس مایونز را با جعفری و ترخان که بسیار ریز خرد شده است مخلوط می‌کنیم و بعد خامه را که با همزن زده‌ایم و سفت شده است داخل سس می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم.

سس پرتقال

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری

آب پرتقال	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
شکر	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کره را روی حرارت آب می‌کنیم و آرد را داخل آن می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد تفت بخورد و طلایی شود.

آب گوشت و آب پرتقال را مخلوط می‌کنیم و به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد حالت گلوله گلوله پیدا نکند و حالت غلظت پیدا کند.

در اواخر طبخ نمک و فلفل و شکر را به سس می‌افزاییم و بعد از روی حرارت برمی‌داریم.

انواع خوراک ماهی و میگو

اردور ماهی تن و تخم‌مرغ سفت

مواد لازم:

ماهی تن	۱ قوطی
تخم‌مرغ پخته شده سفت	۶ عدد
سس مایونز	۳ قاشق سوپخوری
گوجه‌فرنگی متوسط	۲ عدد
کاهو	۶ برگ
جعفری خُرد شده	۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو	۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

روغن ماهی را کاملاً گرفته و آن را با چنگال نرم می‌نماییم. آبلیمو و جعفری خُرد شده و سس مایونز و کمی نمک و فلفل به‌آن می‌زنیم. تخم‌مرغ‌ها را از وسط به درازا دو نیم کرده، زرده آن را خارج نموده و رنده می‌کنیم و زرده رنده شده را داخل مخلوط ماهی می‌کنیم و نصفه‌های سفیده تخم‌مرغ را با این مخلوط پر می‌نماییم. گوجه‌فرنگی را به شکل خلال بلند و باریک بریده و روی تخم‌مرغ‌ها قرار می‌دهیم و با برگ جعفری روی آن را تزیین می‌کنیم. مقداری برگ کاهو در دیس چیده و تخم‌مرغ‌ها را روی آن قرار می‌دهیم. غذا آماده سرو است.

خوراک قلیه ماهی

مواد لازم:

ماهی پوست گرفته و پاک شده	۱ کیلو
سیر	۱ بوته
سبزی (گشنیز و شنبلیله)	۵۰۰ گرم
تمبرهندی	۱ بسته
پیاز	۱ عدد متوسط
زردچوبه و نمک	به‌مقدار لازم
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چایخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را به‌اندازه‌ی تکه‌های کوچک خُرد کرده و می‌شوییم. ماهی که برای قلیه ماهی استفاده می‌کنیم بایستی بدون استخوان باشد. به‌همین دلیل ماهی‌های: شوریده، سنگسر، هامور و حلواسیاه برای تهیه این غذا مناسب هستند. سبزی این خورش شامل شنبلیله و گشنیز، هرکدام به میزان ۲۵۰ گرم می‌باشد. پیاز خرد شده را با روغن، کمی تفت می‌دهیم. سپس سیر و شنبلیله و گشنیز خُرد شده را با آن کمی تفت می‌دهیم. ماهی را با کمی زردچوبه و نمک، به‌همراه سبزی‌ها تفت می‌دهیم. بعد پودر فلفل قرمز، شیره تمبرهندی، رب گوجه‌فرنگی و مقدارکمی آب را اضافه کرده و قلیه ماهی را با شعله ملایم به مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم. غذا آمادۀ سرو است.

نکات تغذیه‌ای:

این خوراک، یک غذای محلی خوشمزه و برای نواحی خوزستان است. به‌علت دارا بودن سبزی و سیر، غذای خوش‌طعم و خوش‌رنگی است. ترشی این غذا به‌وسیله تمبرهندی تأمین می‌شود.

همچنین در تهیه این خوراک به‌جای گوشت قرمز از ماهی استفاده شده است که نه تنها ضرری ندارد، بلکه دارای فواید بسیاری است. کسانی که دارای چربی خون بالا و یا ناراحتی قلبی هستند، می‌توانند از این خورش استفاده کنند ولی به شرط آنکه مواد با مقدار کمی روغن و برای مدت کوتاهی تفت داده شوند.

خوراک میگو و قارچ

مواد لازم:

میگو	نیم کیلو
قارچ	۲۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۳ حبه
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سیر را هم رنده کرده داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. فلفل دلمه‌ای خرد شده و قارچ خرد شده را هم می‌افزاییم تا قارچ و فلفل هم تفت بخورد.

در ظرفی جداگانه میگوها را سرخ می‌کنیم و به بقیه مواد می‌افزاییم. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را هم اضافه کرده و به همراه کمی آب می‌گذاریم تا مواد بپزند و به روغن بیفتد.

خورش میگو

مواد لازم:

میگو	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
سیب‌زمینی	۲ عدد
ادویه	۱ قاشق چای‌خوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
سیر	۳ حبه
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز و سیر را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. میگوها را جداگانه در روغن تفت می‌دهیم و بعد به سیر و پیاز اضافه می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی،

زردچوبه، ادویه، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و خوب مواد را هم می‌زنیم. کمی آب به خورش می‌افزاییم، حرارت راکم می‌کنیم تا خورش جا بیفتد. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده، خلال کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. پس از آنکه خورش را از روی حرارت برداشته و در ظرف کشیدیم روی آن را با سیب‌زمینی سرخ شده تزئین می‌کنیم.

شامی ماهی تن

مواد لازم:

تن ماهی	۱ قوطی
تخم‌مرغ	۲ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیب‌زمینی درشت	۳ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

تن ماهی را در ظرفی ریخته با چنگال خوب گوشت ماهی را از هم جدا می‌کنیم. پیاز را داخل تن ماهی رنده می‌کنیم. سیب‌زمینی آب پز شده را هم رنده کرده به ماهی و پیاز می‌افزاییم. نمک، فلفل، پنیر پیتزا و جعفری را هم اضافه می‌کنیم و مواد را خوب هم می‌زنیم.

از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برداشته در دست صاف می‌کنیم. کتلت را در آردسوخاری تخم‌مرغ زده شده و مجدداً آرد می‌زنیم و در روغن که داغ شده است سرخ می‌کنیم.

شامی ماهی حلوا

مواد لازم:

ماهی حلوا	۱ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
ادویه	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را آب پز کرده، استخوانهایش را جدا می‌کنیم و گوشت آن را خوب با چنگال له و ریز می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده کرده به گوشت ماهی اضافه می‌کنیم. نمک، فلفل، آرد نخودچی و ادویه را هم می‌افزاییم و خوب مواد را مخلوط می‌کنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم در دست صاف می‌کنیم. با انگشت وسط شامی‌ها، سوراخی ایجاد می‌کنیم و بعد در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

طبخ ماهی در فر و بدون استفاده از روغن

مواد لازم:

ماهی قزل‌آلا	۱ عدد
گوجه‌فرنگی حلقه شده	۲ عدد
لیموترش تازه حلقه شده	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
پودر زنجبیل	به‌مقدار لازم
سیر و شوید تازه	به‌مقدار لازم
روغن زیتون	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

بهترین روش طبخ برای ماهی قزل‌آلا به‌این نحو است که ماهی را شسته و بعد از تمیزکردن داخل شکم آن را کمی سیر تازه بمالید و مقداری پودر زنجبیل و نمک به‌آن بزنید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده و بگذارید یک ساعت در یخچال بماند. بعد از یک ساعت ماهی را از یخچال بیرون آورده و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون دراین مورد بهتر است) روی آن بمالید.

روی کاغذ آلومینیوم چند حلقه گوجه‌فرنگی بگذارید و بعد چند حلقه لیموترش و بعد ماهی را روی گوجه و لیموترش قرار دهید و بعد دوباره لیموترش و گوجه‌فرنگی روی ماهی بچینید و سپس کاغذ را محکم ببندید و در فر روی میله‌های وسط با درجه حرارت ۲۵۰ - ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. در مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه ماهی آماده می‌شود و عصاره گوجه و لیموترش به‌خورد ماهی می‌رود و بسیار خوشمزه است (تصویر صفحه ۵۲۳)..

نکات تغذیه‌ای:

نکته قابل توجه اینکه افراد با کلسترول بالا نباید پوست ماهی را استفاده کنند. خوردن لیموترش تازه به‌همراه ماهی باعث افزایش جذب آهن آن در بدن می‌شود زیرا لیموترش دارای ویتامین C است که کمک کننده جذب آهن است.

فیله ماهی با اسفناج

مواد لازم:

اسفناج خُرد شده	۴ پیمانه
پیاز متوسط	۱ عدد
روغن مایع	۴ قاشق سوپخوری
پودر ژله قرمز رنگ	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
فیله‌ماهی (ضخامت ۲ سانتی‌متر)	۴۵۰ گرم
نمک و فلفل سیاه	به‌مقدار لازم
سرکه	۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

اسفناج‌های خُرد شده را درون یک کاسه بزرگ بریزید و کنار بگذارید. پیاز را از وسط به چهار قسمت تقسیم کرده، ورقه ورقه برش دهید. درون ماهی‌تابه، دو قاشق سوپ‌خوری روغن ریخته، پیازها را با حرارت ملایم تفت بدهید تا طلایی رنگ بشوند یک قاشق سوپخوری پودر ژله به پیاز اضافه کرده کمی هم بزنید. فلفل دلمه‌ای را به‌شکل نوارهای باریک برش داده به مخلوط بیفزایید. آن‌ها رابه‌مدت یک دقیقه دیگر بپزید ماهیتابه را از روی شعله گاز برداشته و مخلوط پیاز را به اسفناج اضافه کنید. روی کاسه را بپوشانید و کنار بگذارید.

فیله ماهی را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده، کمی نمک و فلفل روی آن‌ها بپاشید. همان ماهی‌تابه را تمیز کرده دو قاشق سوپخوری روغن باقی‌مانده را درون آن بریزید تا گرم بشود.

سپس فیله‌های ماهی را به‌مدت دو دقیقه در آن سرخ کنید. حرارت را کاملاً ملایم کنید و فیله‌ها را به مدت ۵ دقیقه دیگر بپزید. فیله‌ها را در نهایت در ظرف مخصوص سرو قرار داده، روی آن‌ها را بپوشانید تا گرم بمانند.

باقی‌مانده پودر ژله را درون ماهی‌تابه ریخته، آن‌را حرارت دهید. سپس این ژله را با قاشق روی فیله‌ها بریزید. مخلوط اسفناج و پیاز را کمی قبل از سرو با سرکه مخلوط کرده، اطراف فیله‌ها را با آن تزیین کنید.

قلیه میگو

مواد لازم:

میگو	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
گشنیز خرد شده	۱ لیوان
تمبر هندی	۱ بسته
شنبلیله خرد شده	$\frac{1}{2}$ لیوان
جعفری خرد شده	$\frac{1}{2}$ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
ادویه	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
سیر	۳ حبه

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سیر را هم خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سیر هم تفت بخورد. میگوها را داخل روغن تفت می‌دهیم. سبزی‌های خرد شده را جداگانه در روغن سرخ می‌کنیم و به خورش می‌افزاییم. رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و ادویه را هم اضافه می‌کنیم. تمبر هندی را در آب حل می‌کنیم و سپس آب تمبر هندی را به خورش می‌افزاییم. حرارت راکم می‌کنیم تا خورش جا بیفتد.

کوفته ماهی حلوا

مواد لازم:

ماهی حلوا	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
سیب‌زمینی	۴ عدد

طرز تهیه:

ماهی را آب پز کرده، سپس گوشت ماهی را بی‌استخوان می‌کنیم و گوشت را خوب له می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده کرده و داخل گوشت ماهی می‌ریزیم.
سیب‌زمینی آب پز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و داخل پیاز و گوشت ماهی می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم می‌افزاییم و مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم. از مایه

گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم. گلوله‌ها را در آرد سوخاری، تخم‌مرغ زده شده و مجدداً آرد سوخاری می‌زنیم و در روغن داغ و شناور سرخ می‌کنیم.

کوکوی ماهی

مواد لازم:

ماهی بدون استخوان	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیب‌زمینی	۴ عدد
تخم‌مرغ	۵ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی و سیب‌زمینی را جداگانه آب پز می‌کنیم. گوشت ماهی را پس از پختن بدون استخوان کرده و ریز می‌کنیم. سیب‌زمینی‌های آب پز را هم پوست کنده با رنده ریز رنده می‌کنیم. پیاز را هم با رنده ریز رنده می‌کنیم. پیاز، سیب‌زمینی، ماهی، نمک، فلفل و تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنیم. کف تاوه رَا روغن ریخته روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل روغن می‌ریزیم و در تاوه را می‌گذاریم تا کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

ماهی دودی

مواد لازم:

ماهی دودی	۱ عدد
آرد	$\frac{1}{2}$ پیمانه
روغن	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

فلس‌های ماهی را می‌گیریم. سر و دم آن را می‌بریم و آن را به دلخواه به سه یا چهار قسمت تقسیم می‌کنیم. بعد قطعات ماهی را از قسمت ستون فقرات دو نیمه و استخوان ستون فقرات را می‌گیریم، ماهی را ممکن است یک شب در آب سرد بخیسانیم و دو سه‌بار آب آن‌را در طی شب عوض کنیم. در صورت نداشتن فرصت کافی، ماهی را دو بار در آب ساده می‌جوشانیم و آب آن‌را عوض می‌کنیم. بعد قطعات ماهی را با دستمال خشک کرده و دو طرف هر ماهی را به کمی آرد آغشته می‌سازیم و در روغن سرخ می‌کنیم. باید دقت کرد ماهی هنگام سرخ کردن زیاد خشک نشود.

ماهی سفید برشته

مواد لازم:

ماهی سفید	۱ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
آبلیمو تازه	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را پاک کرده، به تکه‌های درشت خرد می‌کنیم. روی سطح ماهی، نمک، فلفل، روغن زیتون و آبلیمو می‌مالیم و می‌گذاریم یک الی دو ساعت ماهی به همین صورت باقی بماند. ماهی را در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

ماهی شکم پر

مواد لازم:

ماهی بدون تیغ	۱ عدد
سبزی شامل نعناع، ترخان، گشنیز	نیم کیلوگرم
زرشک	۵ قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده	۱ استکان
روغن زیتون	۵ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۵ قاشق غذاخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
پیاز درشت	۲ عدد
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خردکرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سبزی را خردکرده داخل روغن کمی تفت می‌دهیم تا سبزی هم سرخ شود. شکم ماهی را برش می‌دهیم و داخل آن نمک و فلفل پاشیده و سپس روغن زیتون و آبلیمو می‌مالیم. زرشک را هم در روغن کمی تفت می‌دهیم. داخل شکم ماهی را با سبزی، پیاز، زرشک و گردو پر می‌کنیم و سپس شکم ماهی را با نخ و سوزن می‌دوزیم تا محتویات شکم ماهی بیرون نیاید. سپس ماهی را به مدت یک ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بماند.

ماهی قزل‌آلا

مواد لازم:

ماهی قزل‌آلا	۴ عدد
قارچ	نیم کیلو
کره	۱۵۰ گرم
سس سفید غلیظ	$\frac{1}{2}$ پیمانه
جعفری خُردشده	به‌میزان کم
آبلیمو	$\frac{1}{2}$ استکان
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

قارچ را خُرد می‌کنیم و می‌شوییم و با ۵۰ گرم کره کمی سرخ می‌کنیم به‌طوری‌که آب قارچ کاملاً" کشیده شود. قارچ سرخ شده را با سس سفید مخلوط می‌کنیم و دو سه قاشق آبلیمو و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و زیر گردن ماهی‌ها را تا زیر دم با یک کارد تیز یا قیچی چاک می‌دهیم و محتویات داخل شکم را خارج می‌کنیم. بعد ستون فقرات ماهی‌ها را خارج می‌نماییم و ماهی‌ها را می‌شوییم و کمی نمک و فلفل و آبلیمو به‌آن می‌زنیم و دُم ماهی‌ها را قطع می‌کنیم و کمی از مایه سس و قارچ داخل شکم آن می‌ریزیم آنگاه کره را قطعه قطعه می‌کنیم و روی ماهی‌ها قرار می‌دهیم بقیه آبلیمو را اضافه می‌نماییم و ظرف ماهی را داخل فر روی پنجره وسط قرار می‌دهیم و حرارت را به ۴۵۰ درجه می‌رسانیم و می‌گذاریم تا یک‌ربع بماند و بعد حرارت را به ۳۵۰ درجه تقلیل می‌دهیم و یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه هم در آن حال می‌گذاریم بماند تا آب آن کمی تبخیر شود و سس ماهی در حدود دو سه قاشق باقی بماند سپس ماهی آماده را با جعفری آماده خُرد شده تزیین می‌نماییم.

انواع خوراک مرغ و پرنده

جوجه کباب

مواد لازم:

جوجه کبابی	هر جوجه برای ۲ نفر
آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
زعفران، نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
پیاز	۲ عدد برای هر جوجه
روغن	۳ قاشق (غ) برای هر جوجه

طرز تهیه:

جوجه را خُرد کرده و برای مدتی در پیاز خرد شده، روغن، آبلیمو، زعفران و کمی نمک و فلفل می‌خوابانیم. قطعات جوجه را به سیخ می‌کشیم. دقت نمایید که ران‌ها در یک سیخ سینه در یک سیخ و بال‌ها در سیخ دیگری باشند. سیخ‌ها را روی آتش می‌گذاریم. دقت کنید که هر دو سمت به‌یک اندازه کباب شوند (تصویر صفحه ۵۲۴).

خوراک بوقلمون سرخ شده درسته

مواد لازم:

بوقلمون جوان کوچک	در حدود ۲ کیلو
کره	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

بوقلمون را به‌دقت تمیز می‌کنیم بعد کره را در ظرف مناسبی می‌اندازیم و روی آتش می‌گذاریم آب که شد. اطراف بوقلمون را درکره خوب سرخ می‌کنیم و دو لیوان آب وکمی نمک و فلفل در آن می‌ریزیمَ و در آن را می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم بوقلمون بپزد. درصورتی‌که پخته نشد کمی آب اضافه می‌کنیم در اواخر طبخ بوقلمون را روی پنجره فر قرار می‌دهیم و در ظرف را برمی‌داریم و حرارت را به ۴۵۰ درجه می‌رسانیم، از سس بوقلمون روی آن می‌دهیم تا به‌کلی آب بوقلمون کشیده شود و بوقلمون کاملا" طلایی شود. بعد بوقلمون را در دیس می‌گذاریم و پاهای بوقلمون را در صورت امکان با کاغذهای مخصوص تزیین می‌کنیم.

خوراک دل و جگر

مواد لازم:

دل و جگر مرغ	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. دل و جگرها را پاک کرده، جگرها را ریز می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا دل و جگرها هم سرخ شوند. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل می‌افزاییم و می‌گذاریم با کمی آب، دل و جگرها بپزند.

خوراک فیله مرغ و سبزیجات

مواد لازم:

فیله مرغ	۵ عدد
ذرت پخته	۱ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
قارچ خرد شده	۱ لیوان
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شوند. قارچ خرد شده و فلفل دلمه‌ای خرد شده را می‌افزاییم و می‌گذاریم قارچ و فلفل هم سرخ شوند. فیله‌های مرغ را هم جداگانه در روغن سرخ می‌کنیم. داخل مواد نمک و فلفل ریخته و خوب هم می‌زنیم. فیله‌های سرخ شده را در ظرفی گذاشته و با این مواد و ذرت پخته اطراف آنها را پر می‌کنیم.

خوراک مرغ و قارچ

مواد لازم:

مرغ متوسط	۱ عدد
گوجه‌فرنگی درشت	۶ عدد
قارچ خرد شده	۱ لیوان
نخود سبز پخته	۱ لیوان

نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
پیاز درشت	۱ عدد

طرز تهیه:

مرغ را آب پز می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچ را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا قارچ هم سرخ شود. آب گوجه‌فرنگی را داخل پیاز می‌ریزیم. مرغ پخته و تکه تکه شده را هم داخل آب گوجه‌فرنگی می‌گذاریم. نمک و فلفل می‌افزاییم و می‌گذاریم مواد داخل آب گوجه‌فرنگی بپزند. پس از آنکه آب گوجه‌فرنگی تبخیر شد. نخود سبز پخته را هم اضافه می‌کنیم و سپس از روی حرارت برمی‌داریم.

رولت مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ	۳ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
هویج	۱ عدد
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
پودر سوخاری	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه‌های مرغ را با بیفتک‌کوب به حدی می‌کوبیم تا سینه‌ها پهن و نازک شوند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. هویج را با رنده درشت رنده می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا هویج هم سرخ شود. فلفل دلمه‌ای را بسیار ریز کرده، داخل هویج می‌ریزیم تا فلفل هم تفت بخورد. پوست گوجه‌فرنگی را گرفته، با رنده درشت رنده می‌کنیم و داخل پیاز و هویج و فلفل می‌ریزیم. نمک و فلفل هم می‌افزاییم و می‌گذاریم مواد با آب گوجه بپزد و به روغن بیفتد. سپس می‌گذاریم تا این مواد خنک شوند.

از این مواد به اندازه یک قاشق بین سینه مرغ می‌ریزیم و سپس سینه‌ها را مانند رولت لوله می‌کنیم. رولتها را در آرد سوخاری، تخم‌مرغ زده شده و مجدداً آرد زده و در روغن سرخ می‌کنیم.

کوفته مرغ

مواد لازم:

گوشت مرغ پخته	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد

طرز تهیه:

گوشت مرغ را چرخ می‌کنیم و با آرد سوخاری و تخم‌مرغ و نمک و فلفل مخلوط

می‌کنیم و خوب با دست ورز می‌دهیم تا مایه چسبنده‌ای به دست بیاید. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.
رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل اضافه می‌کنیم. کمی آب داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد. از مایه مرغ، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و داخل آب در حال جوش می‌اندازیم و می‌گذاریم کوفته‌ها داخل آب و پیاز بجوشند و بپزند.

کوفته مرغ با نان خشک

مواد لازم:

مرغ پخته چرخ شده نرم	۲ پیمانه
نان خشک کوبیده	۱ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
آب گوشت یا آب ساده	۲ تا ۳ پیمانه
فلفل و نمک	به‌مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ چرخ شده را با نان خشک کوبیده و نرم مخلوط می‌کنیم. بعد کره را آب کرده و تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی در کره آب شده می‌ریزیم و خوب به‌هم می‌زنیم و کمی نمک و فلفل می‌ریزیم.
مخلوط مرغ و آرد را در مایه مزبور می‌ریزیم و خوب به‌هم می‌زنیم. مایه باید به شکل خمیر سفتی که به‌دست نچسبد، دربیاید. آب‌گوشت یا آب ساده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کمی نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید. بعد از مایه گلوله‌هایی به‌اندازه یک تخم‌مرغ برمی‌داریم و با دست به‌شکل تخم‌مرغ

و بیضی درست می‌کنیم و داخل آب جوشان می‌ریزیم. اگر مایه در آب وارفت یک زرده تخم‌مرغ به‌مایه اضافه می‌کنیم و تمام مایه را به‌همین شکل آماده می‌سازیم و در آب می‌جوشانیم به‌طوری‌که مغز آن‌ها پخته شود بعد با چنگال کوفته‌ها را از داخل آب بیرون می‌آوریم.

مرغ سوخاری

مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
پنیر پیتزا رنده شده	۱ لیوان
هویج	۳ عدد

طرز تهیه:

سینه مرغ را با بیفتک‌کوب به حدی می‌کوبیم تا سینه‌ها پهن و نازک شوند. هویج را که آب پزکرده‌ایم لای سینه‌ها گذاشته و سپس گوشت سینه را لوله می‌کنیم. نمک و فلفل را با آرد سوخاری مخلوط می‌کنیم. تخم‌مرغ‌ها را هم می‌زنیم تا سفیده و زرده کاملاً با هم مخلوط شوند. سینه‌های مرغ را در آرد سوخاری، پنیر، تخم‌مرغ و مجدداً پنیر می‌غلطانیم و سپس در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

مرغ شکم پر

مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
قیسی	۱۰ عدد
آلو سیاه	۵ عدد
سیب درختی	۱ عدد
کشمش	۲ قاشق غذاخوری
دارچین	۱/۴ قاشق چای‌خوری
زعفران حل شده در آب	غذاخوری
پودر آویشن	۱/۴ قاشق چای‌خوری
نمک	به‌مقدار لازم
فلفل	به‌مقدار لازم
روغن	به‌مقدار لازم
پیاز	۱ عدد

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قیسی، آلو سیاه، سیب سرخ شده، کشمش، دارچین، پودر آویشن، زعفران را اضافه کرده و هم می‌زنیم و می‌گذاریم مواد تا حدودی تفت بخورند. داخل مرغ را نمک و فلفل می‌پاشیم و با این مواد شکم مرغ را پر می‌کنیم. روی سطح مرغ، روغن می‌مالیم و به مدت ۱ ساعت در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا مرغ بپزد. (تصویر صفحه ۵۲۵).

انواع خوراکها و غذاهای گوشتی

چند نوع ژیگو، استیک و...

اشکنه

مواد لازم:

پیاز	۱ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
شنبلیله خشک	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
آرد	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. آرد را به آن می‌افزاییم تا آرد هم کمی سرخ شود. شنبلیله را داخل روغن می‌ریزیم تا شنبلیله هم کمی تفت بخورد. زردچوبه، نمک، فلفل و ۱ لیوان آب روی تمامی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم تا مواد به جوش بیاید و چند جوش بزند.

تخم‌مرغ‌ها را دانه‌دانه داخل مواد بالا می‌شکنیم و پس از آنکه تخم‌مرغ‌ها بسته شد، غذا آماده است.

بادنجان شکم پر

مواد لازم:

بادنجان متوسط	۶ عدد
پیاز درشت	۲ عدد
گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای کوچک	۱ عدد
گوجه‌فرنگی درشت	۲ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

یکی از پیازها را با رنده ریز رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی بشود. گوشت را اضافه می‌کنیم تا گوشت هم سرخ شود. یکی از گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده، خرد می‌کنیم و به همراه نمک و فلفل داخل گوشت می‌ریزیم.

فلفل دلمه‌ای را هم خرد می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. می‌گذاریم مواد با آب گوجه‌فرنگی بپزد و به روغن بیفتد. بادنجان‌ها را بدون آنکه پوست بکنیم از یک طرف شکم آنها را با یک چاقوی تیز برش می‌دهیم، کمی نمک می‌پاشیم و سرخ می‌کنیم تا بادنجان‌ها کمی نرم شوند.

داخل شکم بادنجان را با مایه گوشتی که سرد شده است پر می‌کنیم. کف ظرفی را پیاز حلقه حلقه شده می‌گذاریم. بادنجان‌ها را روی پیازها می‌چینیم و روی آنها را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی می‌پوشانیم. ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کمی گوجه‌فرنگی آب بیندازد. سپس غذا آماده می‌باشد.

بریانی

مواد لازم:

گوشت سردست یا گردن چرب	۱ کیلو
ادویه	۱ قاشق سوپخوری
نان بریده شده	۱۲ تکه
پیاز خرد شده	۳ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

توجه: گوشت باید کمی چرب و بدون استخوان باشد و نان‌های بریده شده به‌اندازه کف دست، گوشت را تکه تکه کرده با ۳ تا ۴ لیوان آب و ۲ تا ۳ عدد پیاز خُرد کرده در حرارت ملایم می‌گذاریم کاملاً بپزد و آب آن به‌خورد گوشت برود. در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل و یک قاشق ادویه را با آن مخلوط کرده و گوشت را از روی آتش برداشته خوب ساطوری می‌کنیم. تابه را می‌گذاریم داغ شود. گوشت را در تابه می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا گوشت به روغن بیفتد. نان‌ها را در فر یا در تابه دیگر کمی برشته می‌کنیم. روی هر قطعه نان را مقداری گوشت می‌گذاریم و یک قطعه دیگر نان را روی آن قرار می‌دهیم البته در اصفهان رسم است که کفگیر مخصوص را داغ می‌کنند و گوشت را برای هر نفر روی آن برشته می‌نمایند ولی طریق فوق ساده‌تر و راحت‌تر است.

نوع دیگر بریانی

مواد لازم:

گوشت گردن گوسفند	نیم کیلو
پیاز درشت	۲ عدد
دارچین	نصف قاشق چای‌خوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
ادویه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت گردن را با آب، پیاز، نمک می‌گذاریم تا بپزد. گوشت و پیاز را پس از پختن چرخ می‌کنیم. داخل گوشت چرخ شده، نمک، فلفل، دارچین، ادویه و زعفران می‌زنیم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. داخل یک تاوه کوچک و گرد روغن داغ می‌کنیم و از مایه گوشتی به اندازه چند قاشق برمی‌داریم و داخل تاوه می‌ریزیم و صاف می‌کنیم تا بریانی سرخ شود. سپس طرف دیگر بریانی را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر نیز سرخ شود.

بیف استروگانف

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد

سیب‌زمینی	۴ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۱۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشتها را به شکل خلالهای باریک و بلند درمی‌آوریم و در پیاز می‌ریزیم تاگوشت هم سرخ شود. آرد را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا آردهم کمی سرخ شود. آب، نمک، فلفل را می‌افزاییم و حرارت راکم می‌کنیم تاگوشت بپزد و به روغن بیفتد. سیب‌زمینی را به شکل خلالهای باریک درمی‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم تا سیب‌زمینی برشته شود. گوشت را داخل دیس می‌کشیم و با خامه و سیب‌زمینی برشته شده تزئین می‌کنیم.

بیفتک

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و مواد را خوب ورز می‌دهیم.

از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

پودینگ گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد سوخاری	۱ استکان
شیر	۱ استکان
بکینگ‌پودر	۱ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آرد سوخاری، شیر، نمک، فلفل، جعفری و بکینگ‌پودر را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. پیاز را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. رب را می‌افزاییم. بعد مایه گوشتی

را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم سرد شود. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را می‌زنیم تا سفید و کشدار شود. سفیده‌ها را هم می‌زنیم تا سفت شود. زرده و سفیده را با یک قاشق آرام مخلوط می‌کنیم. موادی که داخل شیر مخلوط کرده‌ایم را داخل زرده و سفیده می‌ریزیم. مایه گوشتی را هم اضافه می‌کنیم و آرام هم می‌زنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. مواد را داخل ظرف می‌ریزیم و به مدت نیم ساعت در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم. بعد از پخت پودینگ جعفری خرد شده را روی آن می‌ریزیم.

پیراشکی گوشت

مواد موردنیاز برای ۴ نفر برای خمیر:

آرد	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۱ عدد
شکر	۲ قاشق چای‌خوری
مایه خمیر	۱ قاشق غذاخوری
نمک	نصف قاشق چای‌خوری
روغن	نصف لیوان

مواد موردنیاز برای ۴ نفر برای داخل پیراشکی:

گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق چای‌خوری
نمک	به میزان لازم

فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
سیب‌زمینی متوسط	۲ عدد

طرز تهیه:

مایه خمیر را در نصف استکان آب ولرم حل کرده و می‌گذاریم به مدت ده دقیقه بماند. آرد را با زرده تخم‌مرغ، شکر، آب، مایه خمیر، نمک و روغن مخلوط می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر یکدستی عمل آید.

خمیر را به مدت ۲ ساعت می‌پوشانیم و می‌گذاریم تا عمل بیاید. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را هم اضافه می‌کنیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک، فلفل را می‌افزاییم و می‌گذاریم مواد با کمی آب بپزد و به روغن بیفتد. سیب‌زمینی را پخته، ریز خرد می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم.

بعد به آن جعفری را هم اضافه می‌کنیم و از روی حرارت برمی‌داریم. خمیر را با وردنه باریک می‌کنیم و بوسیله ته یک لیوان دایره‌هایی از داخل خمیر درمی‌آوریم. از مایه گوشتی به اندازه یک قاشق برمی‌داریم و وسط دایره‌ها می‌گذاریم و بعد لبه دایره را به هم می‌چسبانیم تا مواد از داخل خمیر خارج نشود. پیراشکی‌ها را در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

تاس‌کباب

مواد لازم:

گوشت ران	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۲ عدد
سیب‌زمینی	۴ عدد

به درشت	۱ عدد
آلو بخارا	۱ استکان
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
هویج	۲ عدد
ادویه	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را حلقه حلقه کرده، کف ظرف را روغن می‌دهیم و پیازهای حلقه شده را کف ظرف می‌چینیم. گوشت را خرد کرده و روی پیازها می‌چینیم. به را به شکل خلالهای باریک درمی‌آوریم و روی گوشت می‌چینیم. هویج را هم حلقه حلقه کرده، روی به می‌چینیم. آلو را روی هویج می‌چینیم. ۲ لیوان آب، نمک، فلفل، ادویه، رب گوجه‌فرنگی را مخلوط می‌کنیم و روی مواد می‌دهیم و می‌گذاریم غذا با حرارت ملایم بپزد. سیب‌زمینی را حلقه حلقه کرده و در اواسط طبخ روی غذا می‌چینیم تا سیب‌زمینی‌ها هم بپزد. تاس کباب در انتها باید به اندازه $\frac{1}{2}$ استکان آب داشته باشد.

حلیم بادنجان

مواد لازم:

گوشت گوسفندی	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۲ عدد
لوبیای سفید	۱ لیوان

بادنجان	۶ عدد
کشک	۱ لیوان
گردوی خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نعناع خشک	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا را از شب قبل خیس می‌کنیم. گوشت، لوبیا، پیاز، نمک، فلفل و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا همگی بپزند. لوبیا و گوشت باید تا حدی بپزند که له شوند. لوبیا، پیاز و گوشت را پس از پختن خوب می‌کوبیم. بادنجان‌ها را پوست کنده، سرخ می‌کنیم و بعد می‌کوبیم. گوشت، لوبیا و بادنجان را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد با هم خوب مخلوط شوند. سپس مواد را از روی حرارت برمی‌داریم و با کشک مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم و روی آن را با نعناع سرخ شده در روغن و گردوی خرد شده می‌پوشانیم.

حلیم ماستی

مواد لازم:

گوشت گردن	نیم کیلو
ماست چکیده شیرین	نیم کیلو
تخم‌مرغ	۴ عدد
نشاسته	۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد

زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری
خلال بادام	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت را به همراه آب و نمک و پیاز می‌گذاریم تا بپزد. گوشت را پس از پختن می‌کوبیم تا له شود و حالت کشی پیدا کند. آب گوشت، ماست و زرده‌های تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنیم و به همراه نشاسته حل شده در آب روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شود. گوشت، شکر، زعفران، خلال بادام را داخل مواد بالا می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد به حالت حلیم دربیاید. روی حلیم را خلال پسته می‌دهیم.

خوراک استیک با سس قارچ

مواد لازم جهت استیک:

گوشت فیله پاراسته	۳ قطعه (هرقطعه ۲۵۰ گرم)
سیب‌زمینی متوسط	۲ عدد
نخود فرنگی	۱۰۰ گرم
هویج کوچک	۶ عدد
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

استیک را باید در ماهی‌تابه چدنی سرخ کرد و در هر نوبت یک استیک را در ماهی‌تابه قرار داد. قطعات گوشتِ راکمی می‌کوبیم. دو طرف هر قطعه را به نمک و فلفل آغشته می‌کنیم. هر قطعه گوشت را به‌طور جداگانه در روغن سرخ می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده و به‌صورت خلال درمی‌آوریم. سیب‌زمینی‌ها را تا زمان سرخ شدن در ظرفی حاوی آب نگه دارید تا در مجاورت هوا سیاه نشود. همزمان با سرخ شدن استیک‌ها، در ماهی‌تابه‌ای جداگانه، سیب‌زمینی‌ها را هم سرخ نمایید. نخودفرنگی و هویج را هم در ظرفی جداگانه می‌پزیم.

مواد لازم جهت سس قارچ:

آب‌گوشت	۱ پیمانه
آرد سفید	۱ قاشق سوپخوری
کره	۵۰ گرم
قارچ تازه	۲۵۰ گرم
شیر	۱ پیمانه
نخود فرنگی	۱۰۰ گرم
هویج	۴ عدد
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه سس قارچ:

برای تهیه سس قارچ ابتدا کره را در ماهی‌تابه کوچکی روی حرارت ملایم آب می‌کنیم. سپس آرد را بدان افزوده و آن‌را کمی سرخ می‌کنیم. آب گوشت را به‌آرامی داخل آرد می‌ریزیم و همچنان هم می‌زنیم. آنقدر این کار را ادامه می‌دهیم تا سس نرمی به‌دست آید. سپس شیر، نمک و فلفل را به آن افزوده و هم می‌زنیم. قارچ‌ها را شسته و در اندازه‌های متوسط خُرد می‌کنیم. بعد آن‌را در کره سرخ می‌نماییم و

داخل سس می‌ریزیم و هَم می‌زنیم.
حال استیک‌ها را در ظرف گذاشته و روی آن‌ها سس قارچ می‌ریزیم و با سیب‌زمینی (نخودفرنگی و هویج پخته) تزیین می‌کنیم.

توضیح:

استیک، تکه بزرگی ازگوشت (معمولا" گوشت گاو) است. البته گاهی به تکه بزرگی ازگوشت ماهی آزاد هم استیک می‌گویند. برخلاف فیله که برای تهیه آن، گوشت را به موازات بافت ماهیچه برش می‌زنند، برای تهیه استیک، گوشت را در خلاف جهت بافت ماهیچه برش می‌دهند. معمولا" استیک‌ها را کبابی نموده و با انواع سس مصرف می‌نمایند.
انواع استیک عبارت است از:

- استیک دنده
- استیک دنده بدون استخوان
- استیک گرد
- استیک سالیسبری، تهیه شده ازگوشت چرخ کرده به‌همراه پیاز و گاهی قارچ
- استیک راسته
- استیک مغز ران، نوعی استیک بدون استخوان که به استیک فیله شبیه است.

استیک نوعی کباب فرنگی محسوب می‌شود که معمولا" هر تکه‌ی آن ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم وزن دارد و دارای قطری به اندازه ۲ تا ۴ سانتی‌متر می‌باشد. فرنگی‌ها نوع نیم‌پز استیک را بیشتر می‌پسندند و اعتقاد دارند هر چه قطر استیک زیادتر باشد، مرغوب‌تر خواهد بود. البته روش نیم‌پز با ذائقه‌ی ما ایرانی‌ها جور نیست و نوع مغزپخت طرفداران بیشتری دارد. مدت طبخ استیک باتوجه به نوع ذائقه متفاوت است. ولی معمولا" به سه صورت می‌توان آن را تهیه کرد:
خون‌دار یا نیمه‌خام که در این حالت هر طرف استیک تنها ۱ دقیقه روی حرارت طبخ می‌شود. در حالت متوسط هر طرف استیک به‌مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی حرارت

می‌ماند. درحالت مغزپخت نیز هرطرف استیک به‌مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت می‌ماند. البته هر کدام از این زمان‌ها با توجه به نوع گوشت (از لحاظ جوان یا پیر بودن دام و ضخامت و نوعِ برشِ) راسته، ران یا فیله متفاوت است (تصویر صفحه ۵۲۶).

خوراک بادنجان و پنیر

مواد لازم:

بادنجان	۴ عدد
گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
پنیر ورقه‌ای	۲۰۰ گرم
پنیر پارفران	۱ استکان
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
سیر	۲ حبه
آرد سوخاری	۱ لیوان
پودر آویشن	نصف قاشق چای‌خوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. سیر را هم رنده کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم سرخ شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، فلفل، نمک و پودر آویشن را اضافه می‌کنیم و هم

می‌زنیم وکمی آب می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت بپزد. بادمجانها را حلقه کرده و در مخلوط تخم‌مرغ می‌زنیم و سپس در آرد سوخاری و پنیر پارفران می غلطانیم و در روغن سرخ می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. بادمجانها را کف ظرف و مایه گوشتی را روی بادمجانها می‌گذاریم. پنیر ورقه‌ای را روی گوشت می چینیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد و پنیر روی مواد طلایی شود.

خوراک بادنجان و کدوی توپر

مواد لازم:

کدوی خورشتی متوسط	۶ عدد
بادنجان قلمی متوسط	۶ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط خُردشده	۱ عدد
سیر متوسط خُردشده	۵ حبه
گوشت چرخ کرده	۴۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی رنده شده	۲۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	$\frac{1}{4}$ لیوان
آب گوشت	۲ لیوان
برنج	۶۵ گرم
جعفری خُرد شده	۲ قاشق سوپخوری
پنیر پیتزا رنده شده	۴۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

بادنجان وکدو را از طول نصف کنید. داخل آن را با قاشق خالی کنید بادنجان و کدو راکه با قاشق درآورده‌اید به‌طورِکامل ساطوری کنید. روغن را داغ کرده، سیر و پیاز را به‌روغن اضافه کنید تا نرم شود.

سپس گوشت چرخ کرده را به‌آن بیفزایید تا قهوه‌ای شود. بادنجان وکدوی ساطوری شده و گوجه‌فرنگی رنده شده را بیفزایید. رب گوجه را در آب گوشت حل کنید، سپس به بقیه مواد بیفزایید. برنج را هم مخلوط کنید. مواد را روی حرارت بگذارید تا بدون دَر به‌مدت ۱۵ دقیقه بماند تا غلظت بگیرد و برنج نرم شود. جعفری، نمک، فلفل و روغن زیتون را نیز بیفزایید.

سپس با این مواد، داخل کدو و بادنجان را پُر کنید. کمی از سس آماده شده را روی مواد بریزید و سپس با پنیر رنده شده روی آن را بپوشانید و در فر ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت) به‌مدت حدود ۳۵ دقیقه بپزید تا روی سبزیجات طلایی شود.

مواد لازم برای سس:

کره پاستوریزه	۳۰ گرم
آرد	۱/۵ قاشق سوپخوری
شیر پاستوریزه	۱ لیوان
هندی جوز رنده شده	به‌میزان کم
تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه سس:

کره را روی حرارت ذوب کنید. آرد را اضافه کرده و به‌هم بزنید، سپس بگذارید تا کمی بماند و بوی خامی آرد از بین برود. پس از آن شیر راکم‌کم اضافه کرده و روی حرارت هم بزنید تا غلظت بگیرد. آنگاه پس از این‌که سس سرد شد، تخم‌مرغ و جوز هندی را بیفرایید و هم بزنید تا به‌طورکامل به‌صورت یکنواخت دربیاید.

نکات تغذیه‌ای:

این غذا را می‌توانید با نان یا برنج میل کنید. بادنجان دارای خواص مفیدی است و در احادیث نیز بر خوردن آن تأکید شده است در حدیثی از امام صادق (ع) نقل شده است که حضرت فرمود: بادنجان بخورید، زیرا بادنجان مرض و درد را از بین می‌برد و دردی در آن نیست و موجب مرضی نمی‌شود. بادنجان موجب جلوگیری از مرض پیسی می‌شود.

خوراک با قارچ و گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده	۷۰۰ گرم
قارچ	۵۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۴ عدد
فلفل دلمه‌ای	۲ تا ۳ عدد
گوجه‌فرنگی متوسط	۴ تا ۵ عدد
روغن آب‌کرده	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

قارچ را تمیز و خرد کرده و می‌شوییم و در آبکش می‌ریزیم که آبش برود و در صورت مصرف کنسرو فقط آن را خُرد می‌کنیم، پیاز را خُرد کرده با روغن کمی سرخ می‌نماییم و فلفل را خُرد کرده با گوشت داخل پیاز می‌ریزیم گوجه‌فرنگی‌ها را هم خُرد نموده با پیاز و فلفل مخلوط می‌نماییم کمی نمک و فلفل می‌زنیم. حرارت را ملایم می‌کنیم. در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم تمام مواد کمی بجوشد تا فلفل نرم

و آب گوجه‌فرنگی کشیده شود. بعد قارچ را اضافه می‌کنیم آب قارچ که کشیده شد تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم کمی نمک می‌زنیم روی سایر مواد می‌ریزیم در ظرف را می‌بندیم تا تخم‌مرغ بسته شود و بعد در دیس می‌کشیم.

خوراک تره‌فرنگی

مواد لازم:

تره‌فرنگی	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
لوبیای سبز خرد شده	۱ لیوان
هویج	۲ عدد
سیب‌زمینی	۴ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را حلقه حلقه کرده، کف ظرف می‌چینیم. لوبیا را پاک کرده، خرد می‌کنیم و به همراه هویج حلقه حلقه شده روی پیازها می‌چینیم. تره‌فرنگی را هم خرد کرده، روی مواد می‌ریزیم. سیب‌زمینی را حلقه حلقه می‌کنیم و روی مواد می‌گذاریم. زردچوبه، نمک، فلفل، کمی روغن و رب گوجه‌فرنگی را روی تمام مواد می‌ریزیم و کمی آب داخل ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم خوراک با حرارت ملایم بپزد.

خوراک جگر و کاری

مواد لازم:

جگر مرغ	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
نخودفرنگی پخته	نصف لیوان
شیر	نصف استکان
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
پودر کاری	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. جگر را خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا جگر هم سرخ شود. سیر را هم جدا با رنده ریز، رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود و بعد به جگر می‌افزاییم. نخودفرنگی را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. نمک، فلفل، شیر، آبلیمو، پودر کاری را به خوراک می‌افزاییم. پس از آنکه تمام مواد با هم مخلوط شد و کمی غلظت یافت، آن را از روی حرارت برمی‌داریم.

خوراک راگو

مواد لازم:

گوشت مغز ران	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۲ عدد
هویج	۲ عدد
سیب‌زمینی	۳ عدد
لوبیای سبز خرد شده	۱ لیوان
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت را تکه‌تکه کرده و داخل پیاز سرخ می‌کنیم، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کرده و هم می‌زنیم و می‌گذاریم گوشت با کمی آب بپزد. هویج را به شکل مکعب خرد کرده و به همراه لوبیای سبز خرد شده داخل گوشت می‌ریزیم تا لوبیا و هویج هم به همراه گوشت بپزد. در اواخر طبخ حدود بیست دقیقه قبل از آنکه حرارت را خاموش کنیم، سیب‌زمینی‌ها را هم به شکل مکعبهای درشت خرد می‌کنیم و داخل خوراک می‌ریزیم و می‌گذاریم تمام مواد بپزد. این خوراک باید حدود ۱ استکان آب داشته باشد.

خوراک زبان

مواد لازم:

زبان گوساله	۱ عدد
پیاز متوسط	۳ عدد
سیر	۱ بوته
قارچ	۲۵۰ گرم
ذرت پخته شده	۱ لیوان
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

زبان را تمیزکرده و به همراه نمک، فلفل، پیاز خرد شده و سیر و آب می‌گذاریم بپزد. قارچ را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. سیب‌زمینی را هم خلال کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. پس از آنکه زبان پخت در حالیکه داغ است، پوست روی آن راکنده و با چاقو زبان را از طول به صورت برشهایی حلقوی درمی‌آوریم و در دیس می‌چینیم و اطراف آن را با ذرت، قارچ و سیب‌زمینی پر می‌کنیم.

خوراک زبان گوسفند

مواد لازم:

زبان گوسفند	۴ عدد
سبزی معطر(نعنا، ترخان، جعفری)	۲۰۰ گرم

سیر	۲ حبه
پیاز	۱ تا ۲ عدد
سس گوجه‌فرنگی	۲ پیمانه
قارچ	نیم کیلو
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

زبان را به‌دقت شسته و روی آن را کارد می‌کشیم تا کاملاً تمیز شود. مقداری آب روی زبان می‌ریزیم تا کاملاً روی آن را بگیرد. ظرف زبان را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید و گاهی هم کف آن را می‌گیریم بعد یک دسته سبزی معطر و حبه‌های سیر و یکی دو عدد پیاز خُرد شده را داخل زبان می‌ریزیم و می‌گذاریم زبان با حرارت ملایم بپزد (زبان از گوشت‌های دیرپز است و معمولاً ۴ تا ۵ ساعت برای طبخ آن لازم است) وقتی زبان پخت باید نصف لیوان آب داشته باشد؛ در اواخر طبخ کمی نمک به زبان می‌زنیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. سپس زبان را خارج کرده و داغ داغ پوست آن را می‌گیریم و می‌گذاریم سرد شود. بعد آن را با کارد تیز ورقه ورقه نازک به‌طوری می‌بریم که انتهای ورقه‌ها از هم جدا نشود و فرم زبان محفوظ بماند. قارچ تازه را شسته و خُرد کرده و در روغن کمی سرخ می‌کنیم به‌طوری‌که آب قارچ کشیده شود (می‌توان از کنسرو قارچ نیز استفاده کرد) سپس قارچ را در سس گوجه‌فرنگی ریخته و آب زبان را به سس اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سس چند جوش بزند و کمی غلیظ شود. زبان را به‌درازا یک طرف دیس گذاشته و اطراف زبان را با قارچ و سس تزیین می‌کنیم.

خوراک سیب، تره‌فرنگی و سیب‌زمینی

(غذایی برای بیماران مبتلا به آرتریت یا التهاب مفاصل)

مواد لازم:

سیب‌زمینی	۱/۵ کیلو
تره فرنگی خُردشده	۳ بوته
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
پیاز خُردشده	۳ عدد
کرفس خُردشده	۱ بوته کوچک
سیب زرد بزرگ	۲ عدد
آرد یا نشاسته ذرت	۵۰ گرم
شیر پاستوریزه	۲ لیوان سرخالی
مغز تخمه کدو (آسیاب‌شده)	۷۵ گرم
کنجد	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. سیب‌زمینی‌ها را خوب تمیز کرده و به تکه‌های نازک ببرید (اگر در مورد تکه کردن سیب‌زمینی‌ها مشکل دارید همهٔ آن‌ها را بپزید، بعد از اینکه به‌طورکامل خنک شده آن‌را خُرد کنید) و سیب‌زمینی‌ها را همراه باتره فرنگی بخارپز کنید.

سپس ظرف مخصوص فر را کمی چرب کنید. نصف سیب‌زمینی‌ها را در آن ظرف بچینید و تمام تره‌فرنگی را به صورت یک لایه روی آن بریزید.

پوست سیب‌ها را بکنید و هسته آن را درآورده و به صورت مکعبی شکل خُرد کنید.

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون در تابه بریزید و به‌آرامی پیازها، کرفس و سیب‌ها را تفت دهید تا زمانی که پیاز و کرفس نرم شود. همچنین می‌توانید نشاسته ذرت را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

سپس شیر را به‌تدریج اضافه کنید و پخت را ادامه دهید تا این‌که سس اندکی غلیظ شود. با قاشق این سس را روی سیب‌زمینی و تره‌فرنگی‌ها بریزید. سپس با باقی‌مانده‌ی تکه‌های سیب‌زمینی روی آن‌را بپوشانید. روغن زیتون را با برس روی سیب‌زمینی‌ها بمالید. ادویه‌ها (نمک و فلفل) را پاشیده و سپس روی آن پودر تخمه کدو تنبل (۱ قاشق غذاخوری) و کنجد را بپاشید. مدت پخت غذا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است. زمانی که سیب‌زمینی‌هایی که در روی غذا است قهوه‌ای شد، غذا آماده‌ی خوردن است.

نکات تغذیه‌ای:

آرتریت به التهاب مفاصل گفته می‌شود که با درد مفصل و خشکی آن مشخص می‌شود. اسیدهای چرب اُمگا ـ 3 که در ماهی و دانه‌های خوراکی مثل بذر کتان، گندم و لوبیای سویا وجود دارد، التهاب مفاصل راکاهش می‌دهند. اسیدهای چرب تک اشباعی (MUFA) نیز مانند اسیدهای چرب اُمگا ـ 3 عمل می‌کنند که در بیشتر سبزیجات و روغن زیتون (اولین روغنی که در نواحی مدیترانه استفاده شد) یافت می‌شوند.

در تهیه این غذا از دانه‌های خوراکی مثل کنجد و تخمه کدو؛ از انواع سبزیجات مانند سیب‌زمینی، تره فرنگی، پیاز و کرفس و همچنین از روغن زیتون استفاده شده است که همگی برای کاهش درد آرتریت یا التهاب مفاصل مفید هستند.

خوراک عدس

مواد لازم:

عدس	۱ لیوان
پیاز درشت	۲ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

عدس را با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پیاز را با رنده درشت رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. آرد را هم داخل پیاز می‌ریزیم تا آرد هم تفت بخورد و زردچوبه را به آن می‌افزاییم. این مواد را به همراه نمک و فلفل داخل عدس می‌ریزیم و پس از آنکه عدس به همراه این مواد چند جوش خورد از روی حرارت برمی‌داریم.

خوراک قارچ با سوسیس

مواد لازم:

قارچ	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
روغن	به میزان لازم

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سوسیس خرد شده	۱ لیوان
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خردکرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. قارچ‌ها را خردکرده و به همراه سیر رنده شده داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر و قارچ هم در روغن سرخ شود. سوسیسها را هم به شکل مکعبهای ریز خرد می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم تا سوسیسها هم سرخ شوند.

رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم و پس از چند لحظه از روی حرارت برمی‌داریم.

خوراک قارچ با گوشت چرخ کرده

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
بادنجان متوسط	۴ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
گوجه‌فرنگی درشت	۲ عدد
قارچ	۲۵۰ گرم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا پیاز طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم تفت بخورد. قارچ را خرد کرده داخل پیاز و گوشت می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا قارچ‌ها هم سرخ شود. بادنجانها را خرد می‌کنیم و جداگانه در روغن سرخ می‌کنیم و داخل مواد بالا می‌ریزیم. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را می‌گیریم، ریز خرد می‌کنیم و به همراه نمک و فلفل و آبلیمو داخل مواد بالا می‌ریزیم و می‌گذاریم تمامی مواد با آب گوجه بپزد و وقتی غذا به روغن افتاد آن را از روی حرارت برمی‌داریم.

خوراک قلوه گوساله

مواد لازم:

قلوه گوساله	۱ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
قارچ	۳۰۰ گرم
خامه	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۱ لیوان
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیازها را پوست کنده، خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. قلوه‌ها را خرد کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا قلوه‌ها هم سرخ شود. قارچ‌ها را خرد

کرده داخل مواد بالا می‌ریزیم تا قارچ‌ها هم سرخ شوند. نمک، فلفل، آب گوشت، آبلیمو و خامه را با هم مخلوط می‌کنیم.
سپس قلوه و قارچ و پیاز را در یک ظرف پیرکس می‌ریزیم و بعد مخلوط آب گوشت و خامه و مواد دیگر را روی قلوه‌ها می‌ریزیم و روی ظرف را می‌پوشانیم و به مدت نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا خوراک خوب بپزد.

خوراک قلوه گوسفند

مواد لازم:

قلوه گوسفند	۳ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قلوه را خرد کرده و در پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا قلوه هم سرخ شود. آرد را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم، رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و آبلیمو را داخل مواد می‌ریزیم و به همراه کمی آب می‌گذاریم تا قلوه بپزد. در انتها باید خوراک بدون آب باشد و به روغن بیفتد.

خوراک کدو حلوایی

مواد لازم:

کدو حلوایی (۲ کیلوگرم)	۱ عدد
پیاز خلال شده	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق سوپخوری
کدوی سبز ورقه شده	۱ عدد
قارچ ورقه شده	۱۱۵ گرم
گوجه‌فرنگی خُرد شده	۴۰۰ گرم
آب مرغ	۲ پیمانه
ماکارونی صدفی	۷۵ گرم
پنیر خامه‌ای	۴ قاشق سوپخوری
ریحان خُرد شده	۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا کدو حلوایی را پوست گرفته و آن را به‌صورت قطعات کوچک خُرد کنید. پیاز و قطعات خُرد شده‌ی کدو حلوایی را در تابه‌ای ریخته با روغن زیتون مخلوط کنید و با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. گاهی آن‌ها را هم بزنید.

کدوی سبز و قارچ را اضافه کنید و به‌مدت سه دقیقه تفت دهید. سپس گوجه‌فرنگی، ماکارونی و آب مرغ را افزوده، به‌اندازه کافی نمک و فلفل بزنید و مخلوط را به‌جوش آورید.

پس از جوش آمدن خوراک درِ ظرف را بسته آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس پنیر خامه‌ای و ریحان را اضافه کنید. خوراک کدو حلوایی آماده‌ی سرو است.

نکات تغذیه‌ای:

در این فصل از سبزی‌های مخصوص آن مانند کدو حلوایی، تره فرنگی، گل‌کلم و بروکلی استفاده کنید و غذاهایی خوشمزه و ساده با خواص فراوان برای افراد خانواده آماده کنید. همواره سعی کنید در هر فصل از سبزی‌های همان فصل بهره برده و تا حد امکان از مصرف سبزی‌هایی که برای مدتی طولانی در فریزر مانده‌اند، خودداری کنید.

کدو حلوایی دارای مقدار کمی کالری است (۲۰ کالری انرژی در ۱۰۰ گرم) و مصرف آن در غذا برای کسانی که وزن خود را کنترل می‌کنند، مناسب است.

همچنین منبع غنی پتاسیم است و برای افراد دچار فشار خون مفید می‌باشد برای افراد دچار ناراحتی کلیوی مناسب نمی‌باشد. جذب آهن و منیزیوم آن نیز خوب است.

کدو حلوایی منبع غنی بتاکاروتن است و رنگ نارنجی آن به‌دلیل وجود همین ترکیب است. بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A و یک آنتی‌اکسیدان مهم در بدن می‌باشد که بدن را از حمله رادیکال‌های آزاد و اثر تخریبی آن‌ها حفظ می‌کند.

پیامبر گرامی اسلام فرموده‌اند: خوردن کدو موجب برطرف شدن غم و اندوه و خوردن آن با عدس، باعث لطافت قلبی می‌شود.

خوراک کدو و بادنجان

مواد لازم:

کدو	۳ عدد
بادنجان	۳ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۱ حبه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد

گوجه‌فرنگی	۳ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. سیر را هم با رنده ریز رنده می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم سرخ شود. بادنجانها و کدوها را هم به شکل مکعبهای ریز خرد می‌کنیم و داخل روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم بادنجانها و کدوها هم سرخ شود. سپس آن را داخل پیاز و سیر می‌ریزیم. فلفل دلمه‌ای را هم خرد می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم تا آنها هم تفت بخورند. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را کنده و به شکل مکعبهای ریز درمی‌آوریم و به همراه نمک و فلفل داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم تمامی مواد با آب گوجه‌فرنگی بپزد و هر وقت خوراک به روغن افتاد آن را از روی حرارت برمی‌داریم.

خوراک کله‌گنجشکی

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده کرده و داخل گوشت می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تاگوشت حالت چسبندگی پیدا کند. از مایه گوشتی، گلوله‌هایی به اندازه یک فندق برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی، فلفل و نمک را به همراه مقداری آب روی گوشت می‌ریزیم. سیب‌زمینی را هم به شکل مکعبهای نسبتاً درشتی درمی‌آوریم و داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم خوراک بپزد.

خوراک کوفته ریزه

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
نخود سبز	نصف لیوان
هویج متوسط	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم و سرخ می‌کنیم. یک عدد سیب‌زمینی و هویج را پوست کنده و به شکل مکعب‌های ریز خرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی،

نمک و فلفل را داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم. نخود سبز را هم اضافه می‌کنیم و به همراه هویج و کمی آب می‌گذاریم مواد با هم بپزد.
در انتها که خوراک به روغن افتاد، دو عدد سیب‌زمینی سرخ شده را هم داخل خوراک ریخته و سپس حرارت زیر ظرف را خاموش می‌کنیم.

خوراک گل‌کلم

مواد لازم:

گل کلم	۱ عدد
پنیر پیتزای ورقه‌ای	۱ بسته
شیر	۱ لیوان
آرد	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

گل‌کلم را خردکرده و داخل آب و نمک می‌جوشانیم تا نرم شود، سپس گل‌کلم‌ها را در آبکشی می‌ریزیم. روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. آرد را داخل آن سرخ می‌کنیم و بعد شیر را آرام آرام به آن می‌افزاییم. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سس غلیظ شود. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. گل‌کلم‌ها را کف ظرف می‌چینیم.
روی آنها سس می‌ریزیم. پنیر پیتزاها را روی سس قرار داده و به مدت ۲۰ دقیقه در فر می‌گذاریم تا خوراک آماده شده و پنیر طلایی شود.

خوراک گوساله

مواد لازم:

گوشت راسته گوساله	نیم کیلو
پیاز درشت	۲ عدد
هویج	۲ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت را روی تخته پهن کرده و با بیفتک‌کوب روی گوشت می‌کوبیم تا گوشت نرم شده و نازک شود. روی سطح گوشت، نمک، فلفل و روغن می‌مالیم. پیاز را حلقه حلقه کرده و روی گوشت می‌چینیم. هویج و تخم‌مرغ را می‌پزیم و حلقه‌حلقه می‌کنیم و روی پیاز می‌چینیم. گوشت را لوله کرده و داخل کاغذ فویل می‌پیچیم و به مدت یک ساعت و نیم در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا گوشت بپزد.

خوراک لوبیا چیتی

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۱/۵ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
آرد سفید	۱ قاشق غذاخوری

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا را از شب قبل خیس می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. آب لوبیا را خالی می‌کنیم. لوبیا را داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم لوبیا به همراه چند لیوان آب و نمک بپزد. در ظرفی جداگانه آرد را در کمی روغن تفت می‌دهیم، فلفل و زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی را داخل آن تفت می‌دهیم و در اواخر طبخ خوراک، این مواد را داخل لوبیا می‌ریزیم و می‌گذاریم ۲۰ دقیقه بماند و خوراک جا بیفتد.

خوراک لوبیا سفید

مواد لازم:

لوبیا سفید	۱/۵ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
سیر	۲ حبه
آرد	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

لوبیاها را از شب قبل خیس می‌کنیم. پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. آرد و زردچوبه را هم به پیاز اضافه می‌کنیم. سیر را رنده کرده، داخل مواد می‌ریزیم تاکمی تفت بخورد. رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل را می‌افزاییم. لوبیا را با چند لیوان آب داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم خوراک آرام آرام بپزد و جا بیفتد.

دال عدس

مواد لازم:

دال عدس	۱ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۳ حبه
ادویه	نصف قاشق چای‌خوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

دال عدس را با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پیاز را رنده کرده، در روغن سرخ می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، ادویه و سیر رنده شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم کمی تفت بخورد. تمام مواد را به همراه فلفل داخل دال عدس پخته شده می‌ریزیم و پس از چند جوش، غذا را از روی حرارت برمی‌داریم.

راتاتوی

مواد لازم:

پیاز درشت	۲ تا ۳ عدد
بادنجان متوسط	۵ تا ٦ عدد
کدوی متوسط	۲ تا ۴ عدد
گوجه‌فرنگی درشت	۵ تا ٦ عدد
فلفل سبز دلمه‌ای	۲ تا ۳ عدد
سیر	۳ حبه
روغن زیتون یا مایع	۱ پیمانه سرخالی
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خلال و در روغن سرخ می‌کنیم تا کمی طلایی شود. سپس سیر را کوبیده و داخل پیاز می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم. آنگاه فلفل را به‌صورت حلقه یا ریز خُرد کرده و با پیاز و سیر تفت می‌دهیم.

بعد بادنجان و کدو را به حلقه‌های نازک می‌بریم و به‌پیاز اضافه می‌کنیم و گوجه‌فرنگی را نیز خُرد کرده و داخل ظرف می‌ریزیم و کمی نمک می‌زنیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا تمام مواد بپزد و آب آن کشیده شود. سپس راتاتوی را در ظرف می‌کشیم. بهتر است روی گوجه‌فرنگی‌ها آب‌جوش بریزیم و پوست آن را با دقت بگیریم و بعد آن را مصرف کنیم. باید دقت کرد تمام مواد به خوبی پخته شوند ولی زیاد له نگردند.

سمبوسه

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
سبزی شامل:	
تره، جعفری، نعناع، ترخان خردشده	۳ قاشق غذاخوری
سیب‌زمینی	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
نان لواش	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خردکرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت هم سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک، فلفل را به گوشت می‌افزاییم و هم می‌زنیم و از روی حرارت برمی‌داریم تا کمی خنک شود.

سیب‌زمینی را پخته، ریز خرد می‌کنیم و به همراه سبزی خرد شده داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. نان لواشها را به شکل مستطیل برش می‌دهیم. از مایه روی نان می‌گذاریم و بعد نان را مثل یک مثلث می‌پیچیم و سر نان را تا می‌زنیم تا مواد بیرون نریزد. سمبوسه‌ها را در روغن داغ سرخ می‌کنیم تا سطح نان برشته شود.

شامی آرد نخودچی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
آرد نخودچی	۱۰۰ گرم
جوش‌شیرین	۱ قاشق چای‌خوری
پیاز	۱ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده و با گوشت چرخ شده مخلوط می‌کنیم، نمک و فلفل می‌افزاییم و خوب مواد را ورز می‌دهیم. جوش‌شیرین را در یک استکان آب سرد حل می‌کنیم و به همراه آرد نخودچی داخل گوشت می‌ریزیم و مواد را با دست خوب مخلوط می‌کنیم تا مایه چسبناکی بدست بیاید. از مایه به اندازه یک نارنگی برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و بعد صاف می‌کنیم و با انگشت وسط آن را سوراخ می‌کنیم و در روغن داغ سرخ می‌کنیم. همچنین می‌توان شامی را به شکل استوانه یا مخروط های کوچک نیز درست کرد (تصویر صفحه ۵۲۷).

شامی رشتی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
پیاز	۱ عدد

مغز گردوی چرخ شده	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده، به همراه نمک، فلفل، تخم‌مرغ، زردچوبه، مغز گردو و جعفری خرد شده داخل گوشت می‌ریزیم و مواد را خوب مخلوط کرده و ورز می‌دهیم. از مایه، گلوله‌هایی به اندازه یک نارنگی برمی‌داریم و آن را در دست گرد می‌کنیم، تا صاف گردد و بعد وسط آن را سوراخ می‌کنیم. شامی‌ها باید در روغن داغ خوب سرخ شوند.

شامی لپه

مواد لازم:

گوشت	۳۰۰ گرم
لپه پخته شده	۱ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد
بکینگ‌پودر	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت و پیاز و نمک و فلفل و کمی آب را می‌گذاریم تا بپزد. پس از آنکه گوشت پخت، گوشت و لپه را چرخ می‌کنیم. بکینگ‌پودر، نمک، فلفل و تخم‌مرغ را داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم. داخل تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. از مایه شامی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، کف دست به صورت گرد پخش می‌کنیم و وسط آن را با انگشت یک سوراخ ایجاد می‌کنیم و در روغن می‌اندازیم تا سرخ شود.

شنیتسل زبان

مواد لازم:

زبان گوسفند	۴ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
سیر	۳ حبه
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

زبان‌ها را به همراه آب، پیاز، سیر، نمک و فلفل می‌گذاریم بپزد. وقتی زبانها پخت پوست روی آنها را می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شوند. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی شکسته می‌زنیم.

نمک و فلفل را با آرد سوخاری مخلوط می‌کنیم. زبانها را در آرد، تخم‌مرغ و مجدداً آرد می‌غلطانیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

شنیتسل گوشت

مواد لازم:

فیله گوشت	۵ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
آرد سوخاری	۱ لیوان

طرز تهیه:

فیله‌ها را با بیفتک کوب می‌کوبیم بحدی که نرم و نازک شود. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی شکسته، هم می‌زنیم. نمک و فلفل را داخل آرد سوخاری می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم. فیله‌ها را در آرد، تخم‌مرغ و مجدداً آرد می‌غلطانیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

شنیتسل مرغ

مواد لازم:

فیله مرغ	۵ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

تخم‌مرغ را در ظرفی شکسته هم می‌زنیم. آرد سوخاری را با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. فیله‌ها را در آرد سوخاری، تخم‌مرغ و دوباره آرد سوخاری می غلطانیم و در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

کتلت

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد
تخم‌مرغ	۱ عدد
فلفل	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی و پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم. گوشت را به سیب‌زمینی و پیاز اضافه می‌کنیم. زردچوبه، تخم‌مرغ، نمک، فلفل را می‌افزاییم و مواد را خوب مخلوط می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند.

از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست صاف می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم (تصویر صفحه ۵۲۸).

کتلت با لپه

مواد لازم:

لپه	۱ پیمانه
آب	۳ پیمانه
عصاره‌طبیعی سبزیجات (خُرد)	۱ بسته
آرد سوخاری	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
سیب‌زمینی متوسط (رنده شده)	۱ عدد
هویج متوسط (رنده شده)	۱ عدد
کنجد بو داده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
تخم‌مرغ (زده شده)	۱ عدد
پودر کاری	۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه	به‌میزان لازم
گوجه فرنگی	۴ عدد
پیازچه خُرد شده	۴ عدد
نعناع تازه (برگ برگ شده)	۲ قاشق سوپخوری
روغن زیتون	۲ الی ۳ قاشق سوپخوری
سرکه سیب	۳ قاشق سوپخوری
روغن مایع	به میزان لازم

طرز تهیه:

لپه، آب و عصاره طبیعی سبزیجات را درون یک قابلمه ریخته و سرپوشیده به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا لپه‌ها نرم و پخته شده و آب آن تبخیر شود. لپه پخته شده را کمی کوبیده و با آرد سوخاری، سیب‌زمینی، هویج، کنجد، تخم‌مرغ، پودر کاری و نمک و فلفل سیاه درون یک کاسه ریخته و خوب ورز دهید. مایه کتلت را به ۱۲ قسمت تقسیم کرده و گرد قالب بزنید. سپس در روغن فراوان سرخ کرده و

درون صافی بریزید تا روغن اضافی خارج شود. گوجه‌فرنگی‌ها را از وسط به چند قسمت تقسیم کرده و همراه با پیازچه و نعناع درون یک کاسه بریزید.
روغن زیتون و سرکه سیب را نیز با هم مخلوط کرده و روی گوجه‌فرنگی‌ها بریزید.
مواد را خوب هم بزنید و کاسه را سرپوشیده به مدت ۱ ساعت درون یخچال قرار دهید. (کتلت‌ها را با سبزیجات و کاهو سرو نمایید)

کتلت سبزیجات

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
سبزی (جعفری و ترخان خردشده)	۲ قاشق غذاخوری
مغز نان سفید	۱ عدد
شیر	۱ استکان
آرد سوخاری	۱ لیوان
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

مغز نان را در شیر حل می‌کنیم و بعد شیر و مغز نان حل شده در آن را داخل گوشت می‌ریزیم. نمک، فلفل، سبزی خرد شده و زردچوبه را هم اضافه می‌کنیم و مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم.
از مایه به اندازه یک نارنگی گلوله‌هایی برمی‌داریم در دست صاف می‌کنیم، در آرد سوخاری می‌غلطانیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

کشک بادنجان

مواد لازم:

بادنجان	۱ کیلوگرم
پیاز درشت	۳ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
کشک	به میزان لازم
نعناع خشک	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

بادنجانها را پوست کنده، نمک می‌پاشیم و در آبکش می‌گذاریم تا آب بادنجان تخلیه شود. بادنجانها را در روغن سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم تا بوی زردچوبه از بین برود. بادنجانها را داخل پیاز می‌چینیم، نمک و فلفل می‌پاشیم و به همراه $\frac{1}{2}$ لیوان آب می‌گذاریم تا بپزد. وقتی بادنجانها و پیاز پختند آنها را می‌کوبیم و با کشک مخلوط می‌کنیم. نعناع خشک را در مقدار کمی روغن تفت داده و روی بادنجان‌ها ریخته و سرو می‌کنیم.

کله جوش

مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده	نیم کیلو
پیاز سرخ کرده	۲ عدد

گردوی خُرد کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
کشک ساییده	۲ لیوان
نعنای خشک نرم	۲ قاشق سوپخوری
روغن	۱۵۰ گرم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم. روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم داغ که شد کوفته‌ها را در روغن کم سرخ می‌کنیم. نعناع را روی کوفته می‌ریزیم و یک تفت می‌دهیم در صورت تمایل یک قاشق مرباخوری زردچوبه به آن می‌زنیم و یک لیوان آب و کمی نمک داخل کوفته می‌ریزیم و پیاز داغ را اضافه می‌کنیم. بعد از چند جوش کشک را مخلوط کرده بعد از یکی دو جوش ظرف را از روی آتش برمی‌داریم و در ظرف می‌کشیم کمی هم گردوی خُرد کرده روی آن می‌پاشیم.

میرزاقاسمی

مواد لازم:

بادنجان	۱ کیلوگرم
گوجه‌فرنگی	۱ کیلوگرم
سیر	۱ بوته
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
تخم‌مرغ	۴ عدد

طرز تهیه:

بادنجانها را روی حرارت کبابی می‌کنیم و پوست می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را هم پوست کنده و خرد کرده و یا رنده می‌کنیم. سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را هم به سیر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا بوی خامی زردچوبه خارج شود. بادنجان را داخل سیر می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم. گوجه‌فرنگی را به بادنجان می‌افزاییم. نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم بادنجان وگوجه بپزد و مواد به روغن بیفتد. تخم‌مرغ‌ها را داخل بادنجان وگوجه می‌شکنیم و هم می‌زنیم. پس از آنکه تخم‌مرغ‌ها بسته شد، غذا آماده است.

نازخاتون

مواد لازم:

بادنجان	۴ عدد
پیاز	۱ عدد
سیر	۳ حبه
گلپر	نصف قاشق چای‌خوری
آب انار	نصف لیوان
آبغوره	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق چای‌خوری
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل و گلپر	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

بادنجانها را کبابی کرده و پوست می‌کنیم. پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم. سیر را رنده کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. زردچوبه را به همراه بادنجانهای کبابی خرد شده داخل سیر و پیاز می‌ریزیم تا بادنجانها هم تفت بخورند. نمک، فلفل، آبغوره و آب انار را می‌افزاییم، حرارت را کم می‌کنیم تا مواد بپزند و به روغن بیفتند. پس از پخت، روی غذا را با نعناع سرخ شده در روغن و گلپر تزئین می‌کنیم.

نرگسی کباب

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، نمک، فلفل و زعفران را مخلوط می‌کنیم و با دست خوب ورز می‌دهیم تا مخلوط چسبناک بدست بیاید.

تخم‌مرغ‌ها را آب‌پز کرده و پوست می‌کنیم. از مایه گوشتی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم، وسط گوشت را خالی می‌کنیم و یک عدد تخم‌مرغ پخته وسط گوشت می‌گذاریم و مجدداً گوشت را در دست گرد می‌کنیم. این گلوله‌ها را در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

نوع دیگر کتلت

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
هویج متوسط	۲ عدد
سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد
تخم‌مرغ	۱ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
آرد سوخاری	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیاز، سیب‌زمینی و هویج را با رنده ریز خرد می‌کنیم. گوشت را به مواد اضافه می‌کنیم. ؟نمک، فلفل، آرد سوخاری، تخم‌مرغ و زردچوبه را می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا مواد حالت چسبندگی پیدا کند. از مواد به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست صاف می‌کنیم و در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

خوراک بادنجان با لپه

مواد لازم:

لپه	۱ پیمانه
بادنجان قلمی	۶ عدد
آب	۴ پیمانه

روغن زیتون	۳ قاشق سوپخوری
سیب‌زمینی متوسط (رنده شده)	۱ عدد
هویج متوسط (رنده شده)	۱ عدد
تخم‌مرغ (زده شده)	۱ عدد
پودر کاری	۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه	به‌میزان لازم
گوجه فرنگی	۴ عدد
پیازچه خُرد شده	۲ عدد
نعناع تازه (برگ برگ شده)	۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو	۳ قاشق سوپخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

لپه، آب و آبلیمو را درون یک قابلمه ریخته و در قابلمه را بگذارید تا به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا لپه‌ها نرم و پخته شده و آب آن تبخیر شود. لپه پخته شده راکمی کوبیده و با بادنجان، سیب‌زمینی، هویج، تخم‌مرغ، پودر کاری و نمک و فلفل سیاه درون یک کاسه ریخته و خوب ورز دهید. سپس در آن روغن بریزید و بعد گوجه‌فرنگی‌ها را از وسط به چند قسمت تقسیم کرده و همراه با پیازچه و نعناع درون یک کاسه بریزید. روغن زیتون را نیز به آن اضافه کرده و روی گوجه‌فرنگی‌ها بریزید. مواد را خوب هم بزنید و قابلمه را به طور سرپوشیده به مدت ۲۰ دقیقه دوباره روی حرارت ملایم گذاشته تا خوب غذای شما جا بیفتد این غذا را با سبزیجات سرو کنید.

انواع پلوها، چلوها و...

آلبالو پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
مربای آلبالو	۳ لیوان سر خالی
پیاز کوچک	۲ عدد
نمک	به میزان لازم
روغن	۵ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را پاک کرده، شسته و از شب قبل با نمک و آب خیس می‌کنیم. پیاز را رنده کرده و آن را داخل گوشت چرخ کرده ریخته و با کمی نمک کاملاً گوشت و پیاز را ورز می‌دهیم. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم. گوشتها را در روغن تفت می‌دهیم و کمی زعفران بر روی آن می‌ریزیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. کمی برنج کف قابلمه می‌ریزیم. یک لایه مربا و گوشت روی برنج می‌ریزیم و مجدداً روی مواد، برنج می‌ریزیم و به این ترتیب تمام قابلمه را پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌ریزیم و دم می‌کنیم.

این پلو پس از ۱ ساعت آماده می‌شود. می‌توان به جای گوشت چرخ کرده، از گوشت مرغ استفاده کرد.

استامبولی پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوجه‌فرنگی	۱ کیلوگرم
پیاز متوسط	۲ عدد
سیب‌زمینی	۲ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را همراه نمک خیس می‌کنیم. پیاز را پوست کنده، با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ کرده را هم داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود.

زردچوبه و فلفل را هم داخل گوشت و پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا بوی خامی زردچوبه از بین برود. گوجه‌فرنگی‌ها را که پوست کنده و رنده کرده‌ایم را داخل گوشت می‌ریزیم. برنج را به همراه نمک و آب و سیب‌زمینی خرد شده داخل مواد بالا ریخته و می‌گذاریم مواد بجوشد و برنج و سیب‌زمینی نرم شود. وقتی آب داخل قابلمه تبخیر شد و برنج و سیب‌زمینی هم نرم شد، در قابلمه را گذاشته و برنج را دم می‌کنیم.

باقلا پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
باقلای پاک شده	۱ پیمانه
شوید تازه خرد شده	۱/۵ لیوان
نمک	به میزان لازم
روغن	۸ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل خیس کرده و داخل آن کمی نمک می‌ریزیم. باقلای تازه را پاک کرده، از پوست دوم هم درمی‌آوریم. هنگامی که برنج را می‌خواهیم روی حرارت بگذاریم تا آبکش کنیم، باقلاها و شوید را هم همزمان با برنج داخل قابلمه می‌ریزیم. برنج و باقلا را پس از نرم شدن، آبکش می‌کنیم. کف قابلمه کمی روغن می‌ریزیم. مخلوط برنج و باقلا را داخل قابلمه می‌ریزیم و لابلای آن شوید خرد شده می‌پاشیم. روی برنج را مجدداً روغن داده و دم می‌کنیم. این پلو پس از ۱ ساعت آماده می‌شود. می‌توان به جای باقلای تازه، از باقلای خشک یا یخ زده استفاده نمود. به جای شوید تازه هم می‌توان از شوید خشک استفاده کرد.

برنج ماستی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
ماست سفت	۱ لیوان

زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک از قبل خیس می‌کنیم و بعد آبکش می‌کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ، ماست، زعفران حل شده در آب را با هم مخلوط می‌کنیم. مقداری از برنج را داخل مایه می‌ریزیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. برنج مخلوط با مایه را کف ظرف می‌ریزیم. برنج ساده را روی آن می‌ریزیم. روغن داغ را روی مواد می‌دهیم. برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

پلو چشم‌بلبلی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
لوبیا چشم‌بلبلی پخته	$1\frac{1}{2}$ لیوان
شوید خرد شده تازه	۱ لیوان سرخالی
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم و بعد آبکش می‌کنیم. لوبیا رابا آب می‌گذاریم بپزد. کف قابلمه را روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج، شوید خرد شده و لوبیای پخته شده پر می‌کنیم.

روی برنج، روغن داغ می‌ریزیم و به مدت ۱ ساعت روی دم می‌گذاریم تا پلو آماده

شود. می‌توان به جای شوید تازه از شوید خشک استفاده کرد که در این صورت میزان شوید نصف می‌شود.

پلو زیره

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
گوشت گوسفندی خورشتی	۲۵۰ گرم
زیره	۱ قاشق مرباخوری
زرشک	۵ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
شکر	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. گوشت را می‌گذاریم بپزد. البته گوشت باید به تکه‌های کوچک تقسیم شود سپس بگذاریم تا بپزد. پیاز را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زرشک، شکر، زعفران حل شده در آب را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم آب زعفران تبخیر شود. برنج را آبکش می‌کنیم.

کف قابلمه روغن می‌دهیم. نیمی از برنج را کف ظرف می‌ریزیم. گوشت پخته را روی برنج می‌ریزیم. زرشک تفت داده شده را روی گوشت می‌ریزیم. زیره را هم روی زرشک می‌ریزیم و مابقی برنج را روی مواد می‌ریزیم.

مابقی روغن را داغ کرده روی برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم برنج به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند تا دم بکشد.

پلو شیرازی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ پاک کرده	نیم کیلو
بادنجان متوسط	۴ عدد
زرشک	۳ قاشق غذاخوری
ماست سفت	۱ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. مرغ را که پخته‌ایم به صورت تکه‌های درشت درمی‌آوریم. بادنجانها را حلقه حلقه کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. زرشک را در کمی روغن تفت می‌دهیم و شکر و زعفران حل شده در آب را روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم روی حرارت بماند تا آب زعفران تبخیر شود. ماست، زرده‌های تخم‌مرغ، نمک را مخلوط می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرف روغن می‌دهیم. کمی از برنج را با مایه تخم‌مرغ مخلوط می‌کنیم و کف ظرف می‌ریزیم. بادنجانهای سرخ شده را روی آن می‌چینیم، سپس مرغها را می‌گذاریم و

بعد زرشک را روی آن می‌ریزیم و مابقی ظرف را با بقیه برنج پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و می‌گذاریم تا به مدت ۱ ساعت روی حرارت کم بماند تا خوب دم بکشد.

پلو قورمه

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
تره، جعفری و شنبلیله پاک کرده و خرد شده	۷۵۰ گرم
گرد لیمو عمانی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
پیاز متوسط	۲ عدد

طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. پیاز را پوست کنده، رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود.

روی گوشت کمی آب و نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت بپزد. سبزی را داخل روغن سرخ می‌کنیم و به همراه گرد لیمو و فلفل داخل گوشت می‌ریزیم. مواد باید به حدی روی حرارت بماند تا آب داخل ظرف به خوبی تبخیر شود و گوشت آن کاملا بپزد.

برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرف روغن می‌ریزیم. داخل قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی مواد را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

پلو گوجه

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
گوجه‌فرنگی	۱ کیلو
پیاز متوسط	۳ عدد
زردچوبه	نصف قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

برنج، گوجه‌فرنگی رنده شده، نمک، فلفل را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم برنج داخل آب گوجه بجوشد و مغز آن نرم شود. وقتی آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شد برنج را به مدت سه ربع دم می‌کنیم.

پلو ذرت

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای کوچک	۱ عدد
ذرت پخته شده	نصف لیوان
گوجه‌فرنگی درشت	۲ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک از قبل خیس می‌کنیم. پیازها را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. فلفل دلمه‌ای خرد شده، گوجه‌فرنگی پوست گرفته و خرد شده، ذرت پخته را داخل گوشت می‌ریزیم، نمک، فلفل و زردچوبه را هم به مواد بالا می‌افزاییم و هم می‌زنیم.

در ظرف را می‌بندیم تا مواد با آب گوجه بپزد و آب داخل ظرف کامل تبخیر شود.

برنج را آبکش می‌کنیم.

کف قابلمه روغن می‌ریزیم. مخلوط برنج و مایه گوشتی را داخل قابلمه ریخته و به مدت ۱ ساعت بر روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

پلو و ماهی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
ماهی بدون تیغ	۱ عدد بزرگ
گوجه‌فرنگی درشت	۱ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
فلفل دلمه‌ای متوسط	۱ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. پیاز را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. ماهی را خرد کرده و در روغن و پیاز می‌ریزیم تا تفت داده شود. فلفل دلمه‌ای خرد شده را هم داخل روغن می‌ریزیم تا تفت بخورد. نمک، فلفل، زعفران، زردچوبه را به همراه گوجه‌فرنگی خرد شده داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

در ظرف را می‌گذاریم تا آب گوجه‌فرنگی تبخیر شود و مواد به روغن بیفتد. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. قابلمه را با برنج و مایه ماهی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم. برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

پلو و مرغ

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ بی‌استخوان	نیم کیلو
سیب‌زمینی متوسط	۲ عدد
گوجه‌فرنگی متوسط	۲ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. مرغ را می‌گذاریم بپزد. پس از پختن آن را تکه‌تکه می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. مرغ را به همراه گوجه‌فرنگی خرد شده، نمک، فلفل، زعفران حل شده در آب و زردچوبه داخل پیاز می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا آب گوجه کشیده شود و مواد به روغن بیفتد.

سیب‌زمینی را هم خرد کرده به شکل مکعبهای نسبتاً درشت در روغن سرخ می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرف را روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج، مایه مرغ، سیب‌زمینی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

پلوی آذربایجانی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
شیر	۳ لیوان
کشمش بی‌دانه	۱ استکان
خرمای بی‌هسته	۲ استکان
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج، شیر، روغن و نمک را روی حرارت می‌گذاریم تا شیر بجوشد و برنج داخل آن بپزد و شیر کاملاً جذب برنج شود. کشمش و خرما را در روغن تفت می‌دهیم. هنگام دم کردن برنج، وسط برنج را باز می‌کنیم. کشمش و خرمای سرخ شده را وسط برنج می‌گذاریم و روی برنج را زعفران حل شده در آب می‌ریزیم و بعد در قابلمه را دم‌کنی می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

پلوی تند

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
قارچ	۲۵۰ گرم
نخود فرنگی	۱ استکان

پیاز متوسط	۲ عدد
فلفل تند	۴ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برنج را با نمک و آب از قبل خیس می‌کنیم. پیاز را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. قارچ را خرد کرده داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا قارچ هم تفت بخورد. نخودفرنگی، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک، فلفل، فلفلهای خرد شده را داخل مواد بالا می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد همگی کمی تفت بخورند. کمی آب داخل مواد بالا می‌ریزیم تا مواد بپزد و آب داخل آن تبخیر شود.
برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه بالا پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و می‌گذاریم به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند و دم بکشد.

ته‌چین

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ پاک شده	نیم کیلو

ماست سفت	۲ لیوان
زعفران آب زده	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۳ عدد
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

مرغ را می‌پزیم و به تکه‌های درشت تقسیم می‌کنیم. برنج را هم از شب قبل به همراه نمک خیس می‌کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ را با ماست و زعفران و نمک مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا مایه یکدستی حاصل شود. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. مقداری از برنج آبکش شده را داخل مایه تخم‌مرغی بالا می‌ریزیم و هم می‌زنیم. کف قابلمه را با این مایه پر می‌کنیم و با دست کمی روی مواد فشار می‌آوریم تا به هم بچسبد. تکه‌های مرغ را هم باید داخل این مواد ریخت. مابقی برنج را روی این مواد ریخته، روی آن را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد (تصویر صفحه ۷۲۱).

ته‌چین قارچ

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
قارچ	۳۰۰ گرم
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
ماست سفت	۱ لیوان
پیاز متوسط	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری

نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچها را خرد کرده، داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا قارچ هم سرخ شود. ماست، زرده تخم‌مرغ، زعفران حل شده در آب، فلفل، نمک را مخلوط می‌کنیم.

برنج را آبکش می‌کنیم. نیمی از برنج را با مایه تخم‌مرغی مخلوط می‌کنیم. کف قابلمه را روغن می‌دهیم. برنج همراه با مایه را کف قابلمه می‌ریزیم. قارچ و پیاز را روی برنج می‌چینیم.

باقیمانده برنج را روی قارچ می‌دهیم. روی برنج را روغن می‌دهیم. می‌گذاریم برنج به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند و دم بکشد.

چلو ماهی سفید

مواد لازم:

ماهی سفید	۱ عدد
نمک و فلفل و زردچوبه و گلپر	به‌میزان لازم
آب انار، آب نارنج ترش	۲ استکان

طرز تهیه:

در این قسمت برایتان طرز تهیه ماهی سفید را به سبک گیلان شرح می‌دهیم که ابتدا ماهی را در قطعات سرخ کرده و با آب انار ترش یا آب نارنج و گلپر و چلو می‌خورند.

ماهی را با آب سرد می‌شوییم و فلس‌های درشت آن را می‌گیریم. باله‌های ماهی را با قیچی می‌بریم و برانش‌های داخل گوش را می‌گیریم. شکم ماهی را خالی می‌کنیم و نهایتاً آن‌را با آب سرد می‌شوییم. ماهی را از طول در ۳ یا ۴ قطعه بسته به اندازه ماهی می‌بریم. هر قطعه را از وسط به دو نیم می‌کنیم و استخوان ستون فقرات آن‌را با دقت جدا می‌کنیم به‌طوری‌که گوشت ماهی کنده نشود. پشت و روی هر قطعه ماهی را از طرف گوشت ماهی کنده نشود. پشت و روی هر قطعه ماهی را با نمک و فلفل و زردچوبه آغشته می‌کنیم. روغن را داغ کرده و قطعات ماهی را از طرف گوشت در روغن داغ قرار می‌دهیم و با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. بعد از سرخ شدن هر طرف آن‌را برمی‌گردانیم و طرف دیگر را هم خوب سرخ می‌کنیم. قطعات ماهی بعد از برشته شدن باید به‌رنگ طلایی درآید.

برای خوردن این ماهی با پلو، ابتدا برنج را با کره خوب مخلوط می‌کنیم. در یک کاسه آب انار ترش یا آب نارنج ترش می‌ریزیم و بدان کمی گلپر اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. حال گوشت ماهی را از استخوان جدا کرده و در این مخلوط می‌ریزیم. بعد از آن این ماهی ترش شده را روی چلو ریخته و نوش جان می‌کنیم.

چلو مرغ

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
سینه مرغ	۲ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
دارچین	نصف قاشق چای‌خوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
کشمش بی‌دانه	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز، رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سینه مرغ را که از قبل پخته‌ایم، تکه تکه می‌کنیم و داخل پیاز کمی تفت می‌دهیم. کشمش پاک شده و شسته شده را هم داخل مرغ می‌ریزیم تا تفت بخورد.

دارچین و زعفران آب زده را هم داخل مواد ریخته و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. از مواد بالا لابلای برنج ریخته و بعد روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

چلوی ساده

مواد لازم:

برنج	نیم کیلو
روغن	۷۵۰ گرم
زعفران	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب نیم‌گرم بدون آنکه زیاد چنگ بزنیم چند بار می‌شوییم تا آب برنج کاملا" زلال شود. بعد روی برنج مقداری آب ولرم می‌ریزیم. آب باید ۴ انگشت بالاتر از سطح برنج قرارگیرد. حدود سه تا چهار پیمانه نمک داخل آب برنج ریخته لااقل ۲ تا ۴ ساعت می‌گذاریم خیس بخورد، البته بهتر است از شب قبل این‌کار انجام شود.

قابلمه مناسبی را آب کرده می‌گذاریم تا جوش بیاید. بعد آب نمک برنج را خالی کرده و برنج را در آب‌جوش می‌ریزیم. یکی دو بار آن‌را آهسته باکفگیر به‌هم می‌زنیم

و می‌گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود به‌طوری‌که وقتی دانه برنج را با دست له کردیم مغز آن نرم باشد. برنج را در آبکش ریخته مقداری آب نیم‌گرم روی سطح آن می‌دهیم که شوری و لیزی آن گرفته شود.

بعد یک تا یک و نیم قاشق سوپخوری روغن ته قابلمه می‌ریزیم و یک استکان چایخوری نیز آب اضافه می‌کنیم. برنج را در دیگ می‌ریزیم و اطرافش را به‌شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد یک و نیم تا دو قاشق سوپخوری روغن و یک استکان آب داغ کرده و زعفران را روی برنج می‌دهیم. در قابلمه را با پارچه تمیز دم‌کُنی پوشانده و آن‌را روی قابلمه قرار دهید. برای آنکه برنج دم بکشد بایستی حدود ۴۵ دقیقه تا یک‌ساعت روی آتش ملایم باشد.

دمی باقلا

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
باقلای زرد	۱ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۴ عدد
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز، رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم.

باقلا را که پاک کرده و از قبل خیس کرده‌ایم به همراه برنج، نمک و آب داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم تا به طور کامل مواد با هم بجوشد. وقتی آب برنج تبخیر شد و

برنج و باقلا هم مغزپخت شدند روی در قابلمه دم‌کنی می‌گذاریم و می‌گذاریم برنج دم بکشد.

دمی تره

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
تره خرد شده	۱ لیوان
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم و بعد آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج و تره خرد شده پر می‌کنیم.

روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و آن را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

رشته پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
رشته پلویی	۲۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم. هنگامی که می‌خواهیم برنج را بپزیم در اواخر طبخ قبل از آنکه برنج را آبکش کنیم، رشته‌ها را داخل آب برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم چند لحظه کوتاه برنج هم با رشته بپزد، سپس برنج و رشته را داخل آبکش می‌ریزیم. کف قابلمه را روغن می‌ریزیم و مخلوط برنج و رشته را داخل قابلمه می‌ریزیم. روی برنج را روغن داغ می‌ریزیم و به مدت نیم ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

زرشک پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
زرشک	۱ استکان
خلال پسته	۳ قاشق غذاخوری
خلال بادام	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
شکر	۶ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را با نمک در آب خیس کرده و سپس آبکش کرده و دم می‌گذاریم. روغن را در ظرفی می‌ریزیم تا کمی گرم شود. زرشک پاک شده و شسته شده را داخل روغن می‌ریزیم و چند بار هم می‌زنیم تا به روغن آغشته شود. خلال پسته، خلال بادام را داخل زرشک می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم. شکر و زعفران حل شده در آب را داخل

زرشک می‌ریزیم و می‌گذاریم تا آب داخل زرشک تبخیر شود. برنج را داخل دیس می‌کشیم وکمی از برنج را با مایه زرشک مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم و روی دیس می‌دهیم.

سبزی پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
سبزی پلوی پاک‌کرده و خرد شده	نیم کیلو
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. سبزی پلو را پاک کرده، شسته و خرد می‌کنیم. سبزی این پلو باید بسیار ریز خرد شود.

برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه را روغن می‌دهیم و مخلوط سبزی و برنج را داخل قابلمه می‌ریزیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۳ ربع روی حرارت می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

سیب‌زمینی پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد

سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
شوید خرد شده تازه	۱/۵ لیوان
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با نمک و آب از قبل خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را هم داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک، زعفران حل شده در آب را داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت به روغن بیفتد. سیب‌زمینی‌ها را ریز خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شوند.

کف قابلمه را روغن می‌دهیم. قابلمه را با یک لایه برنج آبکش شده، مایه گوشتی، سیب‌زمینی سرخ شده و شوید خرد شده پر می‌کنیم و به این صورت لایه لایه قابلمه را پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ شده می‌دهیم و به مدت ۳ ربع روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

شیرین پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ پاک کرده	نیم کیلو
هویج متوسط	۲ عدد
خلال پسته	۳ قاشق غذاخوری
خلال بادام	۳ قاشق غذاخوری

خلال نارنج	۳ قاشق غذاخوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک و آب خیس می‌کنیم. مرغ را که پخته‌ایم به تکه‌های درشت تقسیم می‌کنیم. این تکه‌ها نباید استخوان داشته باشد. هویج را به صورت خلالهای بسیار نازک درمی‌آوریم و در روغن تفت می‌دهیم تا کمی نرم شود. روی هویج سرخ شده، شکر می‌پاشیم و باکمی آب می‌گذاریم بپزد و بعد به روغن بیفتد. خلال پسته، خلال بادام و خلال نارنج را که تلخی آن را گرفته‌ایم داخل هویج می‌ریزیم. زعفران حل شده در آب را هم داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شود.

برنج را آبکش می‌کنیم و سپس دم می‌کنیم. موقع کشیدن، از برنج ساده مقداری برمی‌داریم و با مواد بالا مخلوط می‌کنیم و روی برنج ساده کشیده شده روی دیس می‌دهیم و روی آن تکه‌های مرغ را می‌چینیم.

عدس پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
عدس	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم. عدس را پاک کرده، شسته و با نمک و آب می‌گذاریم بپزد. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه را روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و عدس پر می‌کنیم.

روی برنج را روغن داغ می‌ریزیم و به مدت ۱ ساعت آن را روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

می‌توان با پیاز تفت داده شده، گوشت چرخ کرده سرخ شده، کشمش و زعفران حل شده روی عدس پلو را تزئین کرد. عدس پلو را به تنهایی یا با شکر و خرما هم مصرف می‌کنند.

قیمه لاپلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
لپه	۱ استکان
پیاز متوسط	۳ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
دارچین	نصف قاشق چای‌خوری
گرد لیموعمانی	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. یک ساعت قبل از پخت، لپه را پاک کرده، خیس می‌کنیم. پیازها را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را به اندازه فندق تکه‌تکه می‌کنیم و در روغن و پیاز تفت می‌دهیم تا گوشت هم سرخ شود. آب لپه را خالی کرده، لپه راداخل گوشت و پیاز ریخته کمی هم می‌زنیم. دارچین، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را داخل مواد ریخته، کمی آب روی آنها می‌ریزیم و می‌گذاریم تا لپه و گوشت بپزد و آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شود. قبل از آنکه مایه را از روی حرارت برداریم گرد لیمو را به آن اضافه کرده، هم می‌زنیم و بعد زیر ظرف را خاموش می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن ریخته، سپس از مخلوط برنج و مایه قیمه داخل ظرف ریخته و به این ترتیب قابلمه را پر می‌کنیم. روی برنج، روغن ریخته و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

کته شیری

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
شیر	$1\frac{1}{2}$ لیوان
آب	$1\frac{1}{2}$ لیوان
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را می‌شوییم و همراه کمی نمک، روغن، شیر و آب روی حرارت می‌گذاریم.

در اواخر طبخ هم زعفران حل شده در آب را به برنج می‌افزاییم. برنج باید نرم شده، آب و شیر داخل قابلمه تبخیر شود. سپس روی در قابلمه، دم‌کنی می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

کلم پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
کلم قمری کوچک	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ کرده را داخل پیاز می‌ریزیم. پس از آنکه گوشت سرخ شد، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، زعفران آب زده، نمک و فلفل را داخل مایه می‌ریزیم و هم می‌زنیم. کلم را با ساتور خرد کرده و داخل آب می‌ریزیم و همراه کمی نمک می‌گذاریم تا بجوشد و کلم نرم شود. سپس آن را آبکش کرده و داخل مایه گوشتی می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم. آبلیمو را هم به مایه می‌افزاییم.

برنج را آبکش کرده، کف قابلمه روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی برنج را مجدداً روغن داده و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

لوبیا پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
لوبیای سبز پاک شده	۳۰۰ گرم
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
دارچین	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. پیاز را پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشتها را که ریز خرد کرده‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا گوشت سرخ شود. لوبیاها را هم که پاک کرده و خرد کرده‌ایم داخل مواد بالا می‌ریزیم تا لوبیا هم کمی تفت بخورد. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، دارچین، نمک، فلفل را به مواد می‌افزاییم و هم می‌زنیم. حدود ۱ لیوان آب روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت و لوبیا بپزد. برنج را آبکش می‌کنیم.

کف قابلمه را روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ کرده می‌ریزیم. برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

مرصع پلو

مواد لازم:

برنج	۱ کیلو
مرغ	۱ عدد
کشمش پلویی	۱۰۰ گرم
زرشک	۱۵۰ گرم
خلال پسته	۱۰۰ گرم
خلال بادام	۱۰۰ گرم
روغن	به میزان لازم
خلال پرتقال	۲ پیمانه
زعفران ساییده	به‌میزان لازم
پیاز	۲ عدد
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

مرغ را با پیاز و نمک می‌پزیم. گوشت مرغ را از استخوان جدا کرده و به اندازه‌های متوسط خُرد می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. بعد ته قابلمه کمی آب و روغن می‌ریزیم. نصف برنج را در قابلمه ریخته و مقداری از مرغ خُرد شده را روی آن می‌ریزیم. بقیه برنج را در قابلمه ریخته و مقداری از خلال بادام و پرتقال را روی برنج ریخته و آن‌را دم می‌کنیم. زرشک و کشمش را با کمی شکر در روغن سرخ

می‌کنیم. (خلال بادام را در آب خیس کرده و آب آن‌را می‌گیریم) خلال پـرتقال را دوبار جوشانده و آب آن‌را عوض می‌نماییم تا تلخی آن برود. سپس آن‌را همراه یک لیوان شکر و یک لیوان آب می‌پزیم و از صافی رد می‌کنیم تا آب آن گرفته شود.
آب مرغ را می‌جوشانیم تا کم و غلیظ شود. هنگام کشیدن برنج، دو سه کفگیر از روی برنج را برداشته و با مقداری زعفران مخلوط می‌کنیم. مقداری خلال بـادام، پرتقال و پسته را با کشمش و زرشک سرخ کرده و با مخلوط برنج زعفرانی مخلوط می‌کنیم (تصویر صفحه ۷۲۲).

نخود پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
نخود سبز پاک شده	۱ لیوان
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
دارچین	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک و آب خیس می‌کنیم، پیازها را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ

شود. نخودهای پاک کرده را هم داخل گوشت می‌ریزیم. نمک، فلفل، دارچین، زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی را به مواد می‌افزاییم و همراه آب می‌گذاریم تا بپزد. برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرفِ را روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و می‌گذاریم به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند و دم بکشد.

هویج پلو با گوشت

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
هویج متوسط	۵ عدد
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
شکر	نصف استکان
زعفران آب‌کرده	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و همراه گوشت و نمک خوب مالش می‌دهیم تا مواد با هم ترکیب شوند. ازگوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برمی‌داریم و در دست گلوله گلوله می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. هویجها را هم پوست کنده، به شکل خلالهای نازک درمی‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم. در انتها زعفران حل شده در آب و شکر را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. گوشت و هویج را با هم مخلوط کرده وکمی آب روی

آنها می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت و هویج بپزد. برنج را آبکش وکف قابلمه را روغن می‌ریزیم و بعد قابلمه را با مخلوط برنج و مایع گوشتی و هویج پر می‌کنیم. روی برنج، روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

هویج پلو با مرغ

مواد لازم:

برنج	۴ پیمانه
مرغ	۱ عدد
هویج رنده شده	۳۰۰ گرم
زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
پیاز	۱ عدد متوسط
آبلیمو	نصف استکان
روغن	به میزان لازم
خلال بادام در صورت تمایل	نصف فنجان برای تزیین
نمک	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را قبلا" شسته و با نمک بگذارید خیس بخورد. مرغ را به چند قطعه تقسیم کرده و با آبلیمو و یک لیوان آب و $\frac{1}{2}$ لیوان زعفران (آب کرده) وکمی نمک و پیاز خُرد شده بپزید.

به‌اندازه یک فنجان آب مرغ در قابلمه نگه دارید. هویج را شسته، پوست آن‌ها را گرفته و به‌صورت خلال‌های باریک ۲ سانتی‌متری خُرد کنید (نکته قابل ذکر این است که هیچ‌وقت هویج را نتراشید، چون سطح هویج سیاه می‌شود و نیز همیشه هویج را طوری خلال کنید که در موقع سرخ کردن خُرد و تکه تکه نشود) روغن را در

ماهی‌تابه ریخته و هویج‌های خلال شده را طوری سرخ کنید که رنگ آن‌ها تـغییر نکند. سپس برنج را پخته و آبکش کنید.

در قابلمه کمی روغن بریزید و برنج و هویج‌های سرخ شده را در قابلمه ریخته و بقیه زعفران آب کرده را روی برنج بدهید و بگذارید برنج با شعله ملایم دم بکشد. درصورتی‌که می‌خواهید از خلال بادام استفاده کنید خلال‌ها را شسته، آن‌ها را یک طرف برنج بریزید تا خلال‌ها نرم شوند.

پس از دم کشیدن برنج آن را در دیس کشیده و روی برنج را با گوشت‌های تکه تکه شده مرغ و خلال بادام تزیین کنید. آب مرغ را هم روی برنج بریزید. روش دیگر این است که می‌توانید برنج را جداگانه دم کنید و پس از دم‌کشیدن آن، با هـویج‌های سرخ شده روی برنج را تزیین کنید.

نکات تغذیه‌ای:

هویج یکی از سبزیجاتی است که دارای مواد آنتی‌اکسیدانی است. آنتی‌اکسیدان‌ها در پیشگیری از بیماری‌ها از جمله انواع سرطان مؤثرند. هـویج پـخته شـده، آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری از هویج خام دارد. با پختن هویج به همراه مقدار کمی روغن میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن به‌نام‌های بتاکاروتن و اسیدفنولیک افزایش می‌یابد.

در حین فرآیند پخت دیواره سلول‌های گیاهی بافت هویج شکسته شده در نتیجه جذب آنتی‌اکسید موجود و سایر مواد شیمیایی مفید آن افزایش می‌یابد.

در طبیعت موادی به‌نام پیش‌سازهای ویتامین A وجود دارد که بتاکاروتن از آن جمله است. بتاکاروتن ترکیبی است که در بدن شکسته شده و به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ترکیب نارنجی رنگ به‌وفور در هویج موجود است به‌همین دلیل است که خوردن هویج را برای بهبود دید چشم توصیه می‌کنند.

هویج پلو با عدس

مواد لازم:

عدس	نصف پیمانه
برنج	۲ پیمانه
هویج رنده شده	۲۰۰ گرم
رب‌گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
پیاز داغ	۲ قاشق غذاخوری
ادویه پلویی	به دلخواه
روغن	به میزان لازم
خلال بادام در صورت تمایل	نصف فنجان برای تزیین
نمک	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را قبلاً شسته و با نمک بگذارید خیس بخورد. روغن را در قابلمه ریخته و زردچوبه را کمی در آن تفت دهید و همراه با پیازداغ، زعفران حل شده درآب و عدس و مقداری نمک بپزید و بعد هویج را به آن اضافه نموده و رب گوجه فرنگی و برنج را هم به آن اضافه نماید، سپس آب دمی را با توجه به برنج اندازه می‌نماییم. ادویه پلویی را نیز اضافه می‌کنیم و باز ۲ قاشق روغن در آن ریخته برنج را دم می‌کنیم، در صورت تمایل خلال بادام به غذایتان اضافه نمایید، این غذا را با ترشی و یا خیارشور و یا سالاد میل نمایید.

لوبیا پلو با مرغ

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
لوبیای سبز پاک شده	۳۰۰ گرم
مرغ	نیم کیلو
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
دارچین	نصف قاشق چای‌خوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. پیاز را پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. مرغ را می‌پزیم و ریز خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا سرخ شود. لوبیاها را هم که پاک کرده و خرد کرده‌ایم داخل مواد بالا می‌ریزیم تا لوبیا هم کمی تفت بخورد. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، دارچین، نمک، فلفل را به مواد می‌افزاییم و هم می‌زنیم. حدود ۱ لیوان آب روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم تا مرغ و لوبیا بپزد. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه را روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه مرغ پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ کرده می‌ریزیم.

برنج را به مدت نیم ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

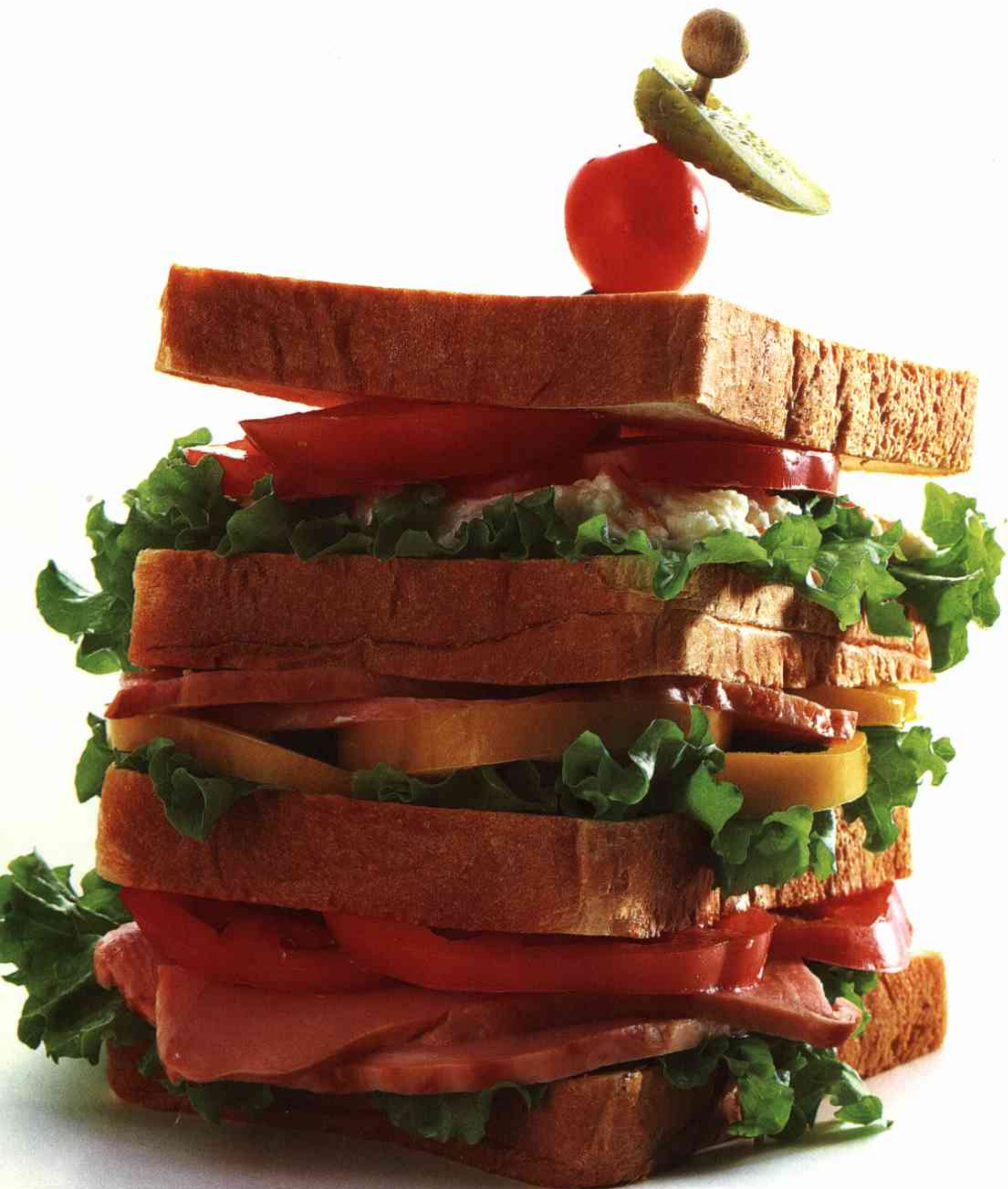
رشته پلو با گوشت

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
رشته پلویی	۲۵۰ گرم
گوشت لخم چرخ‌کرده	۳۰۰ گرم
روغن	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
دارچین	کمی (درصورت تمایل)
پیاز متوسط	۲ عدد

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم. گوشت را با پیاز، زردچوبه، نمک و فلفل تفت می‌دهیم. هنگامی که می‌خواهیم برنج را بپزیم در اواخر طبخ قبل از آنکه برنج را آبکش کنیم، رشته‌ها را داخل آب برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم چند لحظه کوتاه برنج هم با رشته بپزد، سپس برنج و رشته را داخل آبکش می‌ریزیم. کف قابلمه را روغن می‌ریزیم و مخلوط برنج و رشته و گوشت را داخل قابلمه می‌ریزیم. روی برنج را دارچین و روغن داغ می‌ریزیم و به مدت نیم ساعت رَوی حرارت می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.



ساندویچ ژامبون (صفحه ۳۶۰)



ساندویچ سوسیس (صفحه ۳۶۳)



طبخ ماهی در فر (صفحه ۴۱۰)



جوجه کباب (صفحه۴۲۱)



مرغ شکم پر (صفحه۴۲۸)



خوراک استیک با سس قارچ (صفحه ۴۴۱)



شامی آرد نخودچی (صفحه ۴۶۸)



کتلت (صفحه ۴۷۲)

انواع خوراک ماکارونی

اسپاگتی با پنیر

مواد لازم:

اسپاگتی	۲۵۰ گرم
پنیر پارمیزان	۱۰۰ گرم
آب گوجه‌فرنگی	۲ لیوان
روغن زیتون	نصف لیوان
برگ بو	۳ عدد
سیر	۴ حبه
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم

طرز تهیه:

اسپاگتی را مطابق دستور ماکارونی‌های قبل پخته و آبکش نمایید و دم کنید. آب‌گوجه‌فرنگی و برگ بو و سیر کوبیده، روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا به‌جوش آید و مواد غلیظ شود. ماکارونی را در ظرفی مناسب ریخته و سس را روی آن بریزید و روی آن را پنیر رنده شده بپاشید.

(تصویر صفحه ۷۲۳).

ماکارونی

مواد لازم:

ماکارونی	۱ بسته
گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم

پیاز متوسط	۱ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را می‌افزاییم و هم می‌زنیم. کمی آب روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد.

داخل ظرفی که گنجایش ماکارونی را داشته باشد، آب، نمک و روغن می‌ریزیم. پس از آنکه آب به جوش آمد، ماکارونی را داخل آب می‌ریزیم. پس از ۱۰ دقیقه ماکارونی را آبکش می‌کنیم.

کف ظرف روغن می‌دهیم و سپس مخلوط ماکارونی و مایه گوشتی را داخل قابلمه می‌ریزیم و می‌گذاریم به مدت نیم ساعت ماکارونی روی حرارت ملایم دم بکشد.

ماکارونی با جعفری

مواد لازم:

ماکارونی	۵۰۰ گرم
پنیر گرویر هندی	۱۵۰ گرم
سس بشامل	۱ فنجان
جعفری خرد شده	۱ فنجان

کره	به میزان لازم
گردو	۱ فنجان
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم

طرز تهیه:

ماکارونی را بپزید و آبکش نمایید. کف ظرف را با مقداری پنیر رنده شده بپوشانید و روی آن را ماکارونی بریزید و روی ماکارونی را سس بشامل ریخته و به این ترتیب تمامی مواد را بریزید. در آخر کره را داغ کنید و روی ماکارونی بریزید و در فر ۳۵۰ درجه به‌مدّت ۳۵ دقیقه قرار دهید. بعد از آماده شدن جعفری خرد شده را برای تزیین روی ماکارونی بریزید (تصویر صفحه ۷۲۳).

ماکارونی باسس

مواد لازم:

ماکارونی	۵۰۰ گرم
پنیر پارمیزان	۱۰۰ گرم
پنیر نرم	۱۵۰ گرم
پنیر گرویر	۱۵۰ گرم
سس بولونیز	۲ لیوان
زعفران سائیده	نصف قاشق چایخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

ماکارونی را آبکش کنید و ته ظرف را با کمی روغن چرب کنید. کمی ماکارونی را در ظرف ریخته و مقداری پنیر گرویر و پارمیزان و پنیر نرم و مقداری سس بولونیز

بریزید به‌همین ترتیب ادامه دهید تا مواد تمام شود. درآخر زعفران را آب کرده و روی مواد بریزید، سپس ماکارونی را در فر ۳۵۰ درجه به‌مدّت ۴۵ دقیقه قرار دهید.

ماکارونی با سوسیس

مواد لازم:

سوسیس	۵۰۰ گرم
ماکارونی	۱ بسته
روغن	۲۵۰ گرم
پنیر رنده شده	۱ لیوان
فلفل سبز خرد شده	نصف لیوان
سیب‌زمینی خلال شده	۱ لیوان
پیاز متوسط	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم
آبلیمو	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را در مقداری روغن تفت داده و سرخ کنید. سیب‌زمینی و فلفل را به‌آن بیفزایید و تفت دهید. سوسیس را حلقه‌ای برش زده و به‌پیاز اضافه کرده و تفت دهید،فلفل سبز، رب گوجه فرنگی، نمک و ادویه را هم بریزید و یک فنجان آب به‌مواد اضافه کرده و بگذارید بجوشد تا آب آن تبخیر شود. قابلمهٔ بزرگی را پر از آب کرده و مقداری نمک و آبلیمو اضافه کنید و بگذارید بجوشد. بعد از جوش ماکارونی را در آب ریخته و بگذارید ماکارونی مغز پخت شود سپس آن را از روی حرارت برداشته و آبکش کنید.

کف قابلمه را مقداری روغن ریخته و ماکارونی را روی آن بریزید و دم کنید. بعد ماکارونی دم‌کشیده را در ظرفی مناسب ریخته لا به‌لای آنرا پنیر رنده شده و روی آن را سس آماده شده بریزید.

ماکارونی با گوشت لُخم

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
ماکارونی	۲ بسته
پیاز	۳ عدد
سیر	۱ بوته
فلفل سبز دلمه‌ای	۱ فنجان
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و با مقداری روغن تفت دهید و سرخ کنید. گوشت را قیمه کرده و به‌پیاز بیفزایید مقداری نمک و فلفل و ادویه به‌مواد اضافه کنید و تفت دهید و دو لیوان آب اضافه کرده و بگذارید گوشت پخته شود و آب آن تمام شود.

سپس رب گوجه‌فرنگی را اضافه نموده و سیر خرد شده و فلفل دلمه‌ای را نیز اضافه کنید. ماکارونی را مانند بقیه ماکارونی‌ها آبکش نموده و ته ظرف را مقداری روغن ریخته و مقداری ماکارونی را بریزید و مقداری از مواد را اضافه کنید به‌همین صورت لا به‌لای ماکارونی را از مواد گوشت بریزید تا مواد تمام شود. سپس ماکارونی را دم کنید.

ماکارونی با لوبیا چیتی

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۱ لیوان
رب گوجه‌فرنگی	نصف لیوان
فلفل سبز دلمه‌ای خرد کرده	$\frac{۱}{۳}$ لیوان
پیاز	۳ عدد
ماکارونی	۱ بسته
روغن	به میزان لازم
آرد	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا چیتی را با دو لیوان آب بگذارید بپزد. آرد را در کمی روغن تفت دهید تا طلائی شود و با پیاز سرخ شده مخلوط کنید.

رب گوجه‌فرنگی را به‌آن اضافه کنید به لوبیا بیفزایید. فلفل سبز دلمه‌ای و کمی نمک و فلفل و ادویه نیز زده و بگذارید آب لوبیا کاملاً تمام شود.

ظرفی بزرگی را پر از آب کرده و بگذارید بجوشد و مقداری نمک و آبلیمو و یک قاشق روغن در آب بریزید بعد از اینکه آبجوش آمد ماکارونی را بریزید تا مغز پخت شود سپس آبکش نموده مقداری آب سرد روی آن بریزید. ظرف را چرب کرده و ماکارونی را ریخته و دم کنید. ماکارونی آماده را در ظرفی مناسب ریخته و مواد را روی آن بریزید و سرو نمایید.

ماکارونی تنوری

مواد لازم:

ماکارونی پخته	۷۰۰ گرم
پنیر پارمیزان	۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۶ عدد
شیر	۳ فنجان
نان لواش	۵ قطعه
کره	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کره را در ظرفی مناسب ریخته وگرم کنید. تکه نان لواش را در ته ظرف قرار دهید ماکارونی را روی آن بریزید. تخم‌مرغها را زده و با شیر و پنیر مخلوط کرده روی ماکارونی بریزید و ماکارونی را در فر ۳۵۰درجه و به‌مدت ۳۰دقیقه قرار دهید.

ماکارونی گوشت

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
ماکارونی	۲ بسته
پیاز	۳ عدد
هویج	۴ عدد
آبلیمو	۱ فنجان
فلفل سبز دلمه‌ای	۲ عدد
زعفران پودر شده	نصف قاشق چایخوری

رب گوجه‌فرنگی	۶ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده با سه قاشق روغن سرخ کنید. گوشت را اضافه کرده و تفت دهید تا سرخ شود. هویج و فلفل‌سبز دلمه‌ای را خلالی خرد کرده و به‌گوشت بیفزایید و تفت دهید. رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و ادویه را با یک لیوان آب حل کرده به گوشت اضافه کنید و بگذارید بجوشد و گوشت و هویج پخته شود. ظرفی بزرگ انتخاب کرده و آن را پر از آب کرده و مقداری نمک داخل آن بریزید و روی حرارت قرار داده تا بجوشد.

بعد از اینکه آب جوش آمد نصف فنجان آبلیمو را در آب ریخته و ماکارونی را نیز اضافه کنید بعد از اینکه ماکارونی مغز پخت شد آن را آبکش کرده تا آب اضافی خارج شود و مقداری آب سرد روی آن بریزید. کف قابلمه را چرب کرده و مقداری ماکارونی را در کف قابلمه ریخته و مقداری از موادی که قبلاً درست کرده‌اید را بریزید. این کار را انجام دهید و مواد را لا به‌لای ماکارونی بریزید تا تمام شود. بعد آن را دم کنید. زعفران را در کمی آبجوش حل کرده و روی ماکارونی بریزید.

ماکارونی و سبزیجات

مواد لازم:

ماکارونی	۱ بسته
گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
نخودفرنگی پخته	۱ استکان

ذرت پخته	۱ استکان
قارچ	۳۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
سیر	۲ حبه

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. سیر را رنده کرده، داخل گوشت می‌ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. قارچ‌ها را خرد کرده، داخل مواد بالا می‌ریزیم تا قارچ هم سرخ شود.

زردچوبه، نمک، فلفل، رب گوجه‌فرنگی را می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم. ذرت و نخودفرنگی را به آن می‌افزاییم و بعد کمی آب روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم همگی با حرارت ملایم کمی بپزند و به روغن بیفتند. ماکارونی را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط ماکارونی و مایه گوشت و سبزیجات پر می‌کنیم. (ماکارونی را به مدت نیم ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد)

ماکارونی و کالباس

مواد لازم:

ماکارونی	۱ بسته
کالباس خرد شده	۱ لیوان

زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
خامه	۱۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
کره	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا کره آب شود. کالباس ژامبون خرد شده را داخل کره می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا کمی تفت بخورد.

زرده‌های تخم‌مرغ را کمی هم می‌زنیم و داخل ژامبون می‌ریزیم. نمک و فلفل را می‌افزاییم و پس از چند جوش، کالباس را از روی حرارت برمی‌داریم و با خامه مخلوط می‌کنیم. ماکارونی را آبکش کرده و در دیس می‌کشیم و مواد را روی ماکارونی می‌ریزیم و مصرف می‌کنیم.

انواع دسر، کرم و ژله

تعریف دسر

دسر: وعده‌ای است که معمولا" در پایان یک وعده غذایی سرو می‌شود. اغلب دسرها شیرین هستند. در برخی ممالک، وعده جداگانه‌ای به‌نام دسر وجود ندارد، بلکه همراه با غذا، مخلوطی از شیرینی‌ها با خوراک‌های شور را سر میز می‌گذارند. دسر، اغلب یک وعده غذایی جداگانه تلقی می‌شود وگاهی حتی مدتی پس از صرف غذا، دسر می‌خورند.

برخی رستوران‌ها در تهیه انواع دسرها بسیار تبحر دارند. کیک، کلوچه، میوه، ژله، بستنی، پودینگ، ماست و غیره، همگی جزو دسرها می‌باشند.

دسرهای ژلاتینی

یکی از مهم‌ترین فرآورده‌های ژلاتینی، دسر ژله می‌باشد که در انواع طعم‌ها موجود است. ژله را یا به‌صورت پودر ژله به‌فروش می‌رسانند که بعداً باید آن‌را با آب مخلوط نمود تا ژله برای خوردن آماده شود و یا به‌صورت خوراک ژله آماده، به‌فروش می‌رسد.

برخی انواع دسرهای ژلاتینی را می‌توان به‌جای ژلاتین، با استفاده از آگار تهیه نمود. آگار باعث می‌شود که ژله سریع‌تر و در دماهای بالاتر (مثلا" خارج از یخچال) ببندد و سفت شود.

در تهیهٔ دسرهای ژلاتینی از قسمت‌های مختلف بدن حیوانات استفاده می‌شود. کلاژن را با استفاده از حرارت از بدن حیوانات جدا می‌کنند. سپس آن‌را

خیس کرده و تصفیه می‌نمایند. برخلاف تصور عمومی، از شاخ و پنجه حیوانات در تهیه کلاژن استفاده نمی‌کنند. عصاره به‌دست آمده را خشک نموده و از آن پودری تهیه می‌کنند (این پودر، ژلاتین نامِ دارد) که معمولاً همراه با شکر، سیترات سدیم، اسید ادیپیک، اسید فوماریک و اسانس، ژله خوراکی را تشکیل می‌دهد.

از زمان پیدایش بیماری جنون‌گاوی، نگرانی‌هایی در مورد سالم بودن ژلاتین به‌دست آمده از حیوانات به‌وجود آمده است.

ژله

ژله: نوعی غذای ژل مانند شور یا شیرین است که معمولاً" با اضافه نمودن ژلاتین و یا پکتین (ژلاتین گیاهی) تهیه می‌شود.

غذاهای ژل مانند شیرین عبارتند از: دسرهای ژلاتینی، مثل خوراک ژله، بلنک مانژ (Blancmange) یا مربا.

ژله سلطنتی نوعی ژله است که زنبورها آن‌را می‌سازند. اگر این ماده غذایی را به لارو زنبور بدهند، تبدیل به زنبور ملکه می‌شود. از انواع شیرینی‌های ژلاتینی می‌توان ژله‌های کوچک و یا پاستیل‌های خرسی که مخصوص کودکان است را نام برد.

ژلاتین چیست؟

ژلاتین: ماده جامد ترد و نیمه شفافی است که بی‌رنگ یا زرد خیلی روشن است و معمولاً" بی‌بو و بی‌مزه است. این ماده از حرارت دادن طولانی مدت بافت ملتحمه حیوانات به‌دست می‌آید.

ژلاتین نوعی فرآورده پروتئینی است که از هیدرولیز جزیی کلاژن تهیه می‌شود. کلاژن را از پوست، استخوان، غضروف و دیگر اتصالات بدن حیوانات استخراج می‌کنند. وقتی ژلاتین حرارت ببیند ذوب شده و زمانی که آن‌را دوباره

سرد کنند، جامد می‌شود. ژلاتین همراه با آب، حالت نیمه جامدی را ایجاد می‌کند.

در مقیاس صنعتی، ژلاتین از فرآورده‌های فرعی صنعت گوشت و چرم می‌باشد. برخلاف تصور عمومی، از شاخ و پنجه حیوانات در تولید ژلاتین استفاده نمی‌شود. برای خارج نمودن کلاژن از بدن حیوانات، از روش‌های مختلفی همچون قرار دادن در اسید یا محیط‌های قلیایی گاهی تا چند هفته استفاده می‌کنند. تولید ژلاتین در سراسر جهان، سالانه ۲۵۰۰۰۰ تن می‌باشد.

ژلاتین برای مصارف خانگی معمولا" به صورت ورقه‌ای، دانه و یا پودر عرضه می‌شود. برخی از آن‌ها را می‌توان مستقیماً به غذای مورد نظر اضافه نمود. برخی دیگر را قبل از مصرف باید در آب خیس کرد. گیاه‌خواران از مواد گیاهی همچون آگار به‌جای ژلاتین استفاده می‌کنند. البته به‌خاطر داشته باشید که به آگار ژلاتین نمی‌گویند؛ چون ژلاتین تنها از حیوانات به‌دست می‌آید و منشأ گیاهی ندارد. گاهی به انواع ژل و ژله‌ها هم ژلاتین می‌گویند. اما ژلاتین تنها به فرآورده‌هایی اطلاق می‌شود که از پروتئین حیوانات به‌دست می‌آید.

پس از به‌وجود آمدن بیماری جنون گاوی، نگرانی‌هایی ایجاد شد مبنی بر این که ژلاتین به‌دست آمده از حیوانات مبتلا به‌این بیماری، ممکن است عاملی برای انتقال این بیماری به انسان باشد.

موارد استفاده ژلاتین

ژلاتین در تهیه انواع فرآورده‌های خوراکی و غیرخوراکی به‌کار می‌رود:

برای درست کردن ژله، بلنک مانژ، پاستیل، aspic و... از ژلاتین استفاده می‌شود. در تهیه غذاهایی همچون بستنی، ماست، پنیر خامه‌ای، مارگارین و... از ژلاتین به‌عنوان تثبیت کننده، غلیظ کننده و یا ترکیب کننده استفاده می‌کنند. معمولا" در غذاهای کم‌چرب برای ایجاد حالت چربی در دهان و حجم دادن به غذا بدون زیاد شدن کالری آن، ژلاتین به‌کار می‌برند. از ژلاتین برای شفاف نمودن آب میوه‌ها و نوشیدنی‌ها همچون آب سیب و سرکه استفاده می‌شود.

ژلاتین، در ساخت پوشش کپسول‌های خوراکی به‌کار می‌رود. به‌عنوان پوشش، حمل کننده و یا عاملی برای جداسازی مواد استفاده می‌شود؛ مثلاً" سبب حل شدن بتاکاروتن در آب می‌شود که همین امر، رنگ زرد روشن بسیاری از نوشیدنی‌های غیرالکلی را ایجاد میکند.

ژلاتین به چسب استخوان معروف است و در ساخت ورقه‌های شنی، عاملی برای اتصال اجزا محسوب می‌شود. در تهیه کاغذ چاپ براق و کارت‌های بازی و همچنین برای ساخت فیلم و کاغذ عکاسی از ژلاتین استفاده می‌کنند. با وجود تلاش‌های به‌عمل آمده، هنوز نتوانسته‌اند ماده‌ای مقاوم‌تر و ارزان‌تر از ژلاتین، جایگزین آن نمایند.

کارامل شکلاتی مکزیکی

مواد لازم:

شکر	۱۲ قاشق غذاخوری
آب	۲ قاشق غذاخوری
آب لیموترش	نصف یک لیموترش
شیر (پاستوریزه)	۲۸۰ میلی‌لیتر
شکلات	۶۰ گرم
دارچین نکوبیده	۱ تکه
تخم‌مرغ	۱ عدد
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

۸ قاشق غذاخوری شکر را با آب و آب لیموترش در قابلمه کوچک ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا شکر حل شود. ولی به هیچ‌وجه هم نمی‌زنیم و می‌گذاریم بجوشد و به‌رنگ کاراملی دربیاید فر را از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم می‌کنیم. قالب را با کارامل می‌پوشانیم، به‌این ترتیب که کارامل را داخل قالب ریخته و تکان می‌دهیم تا یک لایه از آن داخل قالب را بپوشاند و می‌گذاریم تا خنک شود.

شکلات را خُرد کرده و داخل شیر می‌ریزیم. سپس روی حرارت می‌گذاریم تا

شکلات حل شود. بعد دارچین را هم اضافه می‌کنیم. یک عدد تخم‌مرغ و زرده‌ها را با باقی‌مانده‌ی شکر به‌هم می‌زنیم، سپس دارچین نکوبیده را از داخل شیر بیرون می‌آوریم و شیر گرم را در حال بـه‌هم زدن، بـه مـخلوط تـخم‌مرغ و شکـر اضـافه می‌کنیم. پس از آن مخلوط را داخل قالب ریخته و به صورت بن‌ماری داخـل فـر می‌گذاریم که ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند یا تا وقتی که وسط دسر ما خیلی کـم بـلغزد. سپس از داخل فر خارج کرده، می‌گذاریم خنک شود و بعد ۵ تا ۶ ساعت می‌گذاریم در یخچال بماند؛ آنگاه داخل ظرف را برمی‌گردانیم. کافی است اطراف قالب را با نوک چاقو جدا کنیم و کمی قالب را تکان دهیم تا دسر به‌راحتی بیرون بیاید.

■ بن‌ماری: گرم کردن و حل کردن مواد غذایی روی بـخار آب را طـریقه بـن‌ماری می‌گویند. به‌عنوان مثال: محتوی ظرف غذا را در ظرف آبی قرار داده و آن را روی حرارت اجاق قرار می‌دهیم تا آب آرام آرام بجوشد و غذای سرد به‌این وسیله گرم شود و این بهترین و بهداشتی‌ترین روش برای گرم کردن غذا و حل کردن شکلات می‌باشد. در طرز تهیه این دسر هم آمده است که قالب محتوی مواد دسر را در یک ظرف آب گرم قرار داده و در فر می‌گذاریم تا به‌روش بن‌ماری تهیه شود.

دسر سیب لیمو

مواد لازم:

سیب پوست کنده	۱ کیلو
شکر	نیم کیلو
ورقه ژلاتین	۱ ورق
لیموترش تازه	۲ عدد
خامه	نصف لیوان

طرز تهیه:

سیب‌ها را به‌صورت اسلایس‌های باریک ببرید، در یک ظرف پیرکس بچینید آب لیموترش‌ها راگرفته روی سیب‌ها بریزید، پوست لیموترش‌ها راکنده، ریز رنده کنید و روی سیب‌ها بریزید در انتها شکر را به مواد افزوده و یک ساعت در یخچال بگذارید بعد از یک ساعت ظرف را در فر یا حرارت ملایم قرار دهید تا شکر آب شده به خورد سیب برود. ورقه ژلاتین را در آب سرد کمی رقیق کرده روی سیب‌ها قرار دهید و جدا در یخچال قرار دهید تا ورق ژلاتین خود را بگیرد روی این دسر خوشمزه را می‌توانید با خامه تزیین کنید.

شیرموز

مواد لازم:

موز نرم و رسیده	۳ عدد
شیر	نیم لیتر
پودر ژلاتین	۱ قاشق چایخوری
شکر	۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

پودر ژلاتین و موز را در شیر سرد حل کرده سپس شیر و موز و ژلاتین حل شده و شکر را در مخلوط‌کن ریخته با مقدار کمی پودر یخ مخلوط کنید می‌توانید به‌جای یخ در انتها بعد از آماده شدن شیرموز از بستنی نیز استفاده کنید.

کوکتل میوه

مواد لازم:

سیب	۲ عدد
کیوی	۳ عدد
مغز پرتقال یا نارنگی	نیم کیلو
موز	۳ عدد
آب لیموترش تازه	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

در یک ظرف که قبلاً در یخچال سرد شده تمام میوه‌ها را خُرد کنید و برای جلوگیری از سیاه شدن سیب و موز در انتها آب لیموترش را به‌آن اضافه می‌کنیم در صورت تمایل می‌توانید کمی شکر و یا آب میوه به کوکتل اضافه کنید.

دسر زردآلو

مواد لازم:

پوره زردآلو	۱ لیوان
پودر ژلاتین	۲/۵ قاشق مرباخوری
شکر	۲ قاشق سوپخوری
آب لیموترش	۱ قاشق مرباخوری
خامه ساده یا ماست سفت	$\frac{1}{3}$ لیوان
آب کمپوت هلو یا زردآلو	۳ قاشق سوپخوری
آب	۳ قاشق سوپخوری
کرم کاستارد	۱ لیوان سرخالی

طرز تهیه:

زردآلوهای کمپوت شده را در صافی می‌ریزیم تا آب اضافی آن‌ها گرفته شود. سپس سه قاشق سوپخوری آب کمپوت را به همراه شکر و زردآلوها در مخلوط کن می‌ریزیم تا به صورت پوره درآید. این پوره را با کرم کاستارد (طرز تهیه آن در قسمت پایین آمده است) مخلوط کرده و با قاشق هم می‌زنیم، سپس ژلاتین را در سه قاشق سوپخوری آب سرد می‌ریزیم و روی بخار آب (حرارت غیرمستقیم) مثلا" روی کتری می‌گذاریم تا مخلوط کاملا" روان گردد. آنگاه ژلاتین حل شده را به مواد، اضافه کرده، آب لیمو، ماست سفت یا خامه را نیز بدان می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم.

مواد را در قالب مخصوص که چرب شده می‌ریزیم و به مدت یک ساعت در یخچال می‌گذاریم تا ببندد.

مواد لازم کرم کاستارد:

شیر	۲ پیمانه
نشاسته ذرت	۲ قاشق سوپخوری
شکر	نصف پیمانه
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
وانیل	به مقدار کم

طرز تهیه:

شیر سرد، نشاسته ذرت و شکر را با هم حل کرده، تخم‌مرغ‌ها را اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و به‌طور مداوم هم می‌زنیم تا غلیظ شده و مثل فرنی شود. بعد از اینکه به غلظت رسید از روی حرارت برمی‌داریم، وانیل یا هر اسانس دیگری که تمایل داریم به‌آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد از سرد شدن در تهیه دسر استفاده می‌کنیم.

تارت میوه‌ای

مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
کره	۱۲۵ گرم
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
زرده تخم‌مرغ	۱ عدد
شکر	۱۰۰ گرم
ماست یا شیر	نصف پیمانه
ژله	۱ بسته
میوه	۳ عدد از میوه‌های دلخواه متنوع

طرز تهیه:

آرد را با کره سرد چنگ زده، تخم‌مرغ و بکینگ پودر را اضافه کرده، شیر یا ماست و شکر را اضافه می‌کنیم. ۲۰ دقیقه استراحت می‌دهیم بعد روی سطح آردپاشی شده خمیر را پهن کرده و داخل قالب‌های تارت کوچک می‌اندازیم. با چنگال چند سوراخ زده تا پف نکند و داخل فر به مدت ۲۰ دقیقه در دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌پزیم تا طلایی شود بعد از فر خارج کرده تا خنک شود. میوه‌ها را داخل آن ریخته و ژله را درست می‌کنیم و روی آن تا جایی که روی سطح میوه‌ها را بپوشاند می‌ریزیم.

پشملبا

مواد لازم:

پودر ژله آناناس	۱ بسته
بستنی ساده	۱ لیتر

کمپوت آناناس	۱ قوطی کوچک
بیسکویت ساده	به تعداد لازم
آب	۲ لیوان

طرز تهیه:

پودر ژله را ابتدا با ۱ لیوان آب جوش مخلوط می‌کنیم و بعد ۱ لیوان آب سرد می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا ژله بسته شود. کف لیوان را ژله آناناس می‌گذاریم، روی ژله را یک عدد بیسکویت ساده می‌گذاریم. روی بیسکویت، بستنی و چند تکه کمپوت قرار می‌دهیم.

حریره بادام

مواد لازم:

پودر بادام	۸ قاشق غذاخوری
آرد برنج	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پودر بادام، آرد برنج و شکر را مخلوط می‌کنیم و با ۱/۵ استکان آب روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد بپزد و جا بیفتد. حریره بادام را در ظرف ریخته و پس از خنک شدن سرد می‌کنیم.

حلوا

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
شکر	$\frac{1}{2}$۱ لیوان
آب	$\frac{1}{2}$۱ لیوان
گلاب	نصف استکان
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
روغن	۱ لیوان

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا روغن داغ شود. آرد را داخل روغن می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد سرخ شود. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. زعفران را به شربت می‌افزاییم. ظرف حاوی آرد را از روی حرارت برمی‌داریم، شربت را داخل آن می‌ریزیم و مجدداً روی حرارت ملایم گذاشته و مرتب هم می‌زنیم تا شربت به خورد آرد برود و حلوا روغن بیندازد. درآخر گلاب را به آرد اضافه کرده و هم می‌زنیم. آنقدر مواد را هم می‌زنیم تا حلوا کاملاً از ظرف جدا شود. حالا حلوا آماده کشیدن در ظرف می‌باشد.

حلوای عسل

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
هل کوبیده	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری
پودر قند	۲/۵ لیوان

عسل	۴ قاشق غذاخوری
روغن جامد	۸ قاشق غذاخوری
گلاب	$\frac{۱}{۴}$ لیوان
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
خلال پسته	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا روغن آب شود. آرد را به روغن می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در روغن سرخ شود. مواد را از روی حرارت برمی‌داریم پودر قند و هل و عسل و زعفران و گلاب را می‌افزاییم و مواد را خوب هم می‌زنیم تا حلوا آماده شود و به روغن بیفتد. حلوا را در سینی پهن می‌کنیم و روی آن را خلال پسته می‌پاشیم و در یخچال می‌گذاریم تا سفت شود سپس با یک چاقوی نوک‌تیز حلوا را به شکل لوزی برش می‌دهیم و در ظرف می‌چینیم.

حلوای هویج

مواد لازم:

هویج پخته و له شده	۴ لیوان
شکر	۲/۵ لیوان
کره	۲۵۰ گرم
هل	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چای‌خوری
پودر نشاسته	۷ قاشق غذاخوری
گردوی خردشده	۱ استکان

طرز تهیه:

هویج را پوست کنده، رنده کرده و به همراه ۱ لیوان آب می‌گذاریم بپزد و له شود.
هویج پخته و له شده را در مخلوط کن می‌ریزیم تا به شکل پودر دربیاید.
شکر، نشاسته، کره را به هویج می‌افزاییم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد به شکل حلوا درآمده و از ظرف جدا شوند. سپس هل و گردوی خردشده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. سپس می‌گذاریم حلوا سرد شود. سپس در ظرف می‌کشیم.

دسر پرتقال

مواد لازم:

آب پرتقال	$1\frac{1}{2}$ لیوان
خامه	نصف لیوان
پودر ژلاتین	۱ قاشق غذاخوری
شکر	نصف لیوان
آب	۳ قاشق غذاخوری
پودر قند	۳ قاشق غذاخوری
پرتقال	۱ عدد

طرز تهیه:

آب پرتقال را به همراه شکر روی حرارت می‌گذاریم تا شکر داخل آب پرتقال حل شود. پودر ژلاتین و آب را روی بخار آب می‌گذاریم تا پودر ژلاتین در آب حل شود.
پودر ژلاتین را پس از حل شدن داخل آب پرتقال و شکر می‌ریزیم و هم می‌زنیم و نیم ساعت در فریزر می‌گذاریم.
خامه را به همراه پودر قند با همزن می‌زنیم تا سفت شود. پرتقال را پوست کنده و مغز آن را تکه تکه کرده و به همراه خامه روی دسر ریخته و آنرا تزیین می‌کنیم.

دسر توت‌فرنگی

مواد لازم:

شیر	نصف لیوان
پودر ژلاتین	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱½ لیوان
خامه	۲ لیوان
تخم مرغ	۵ عدد
وانیل	¼ قاشق چای‌خوری
توت فرنگی	۱ لیوان
آب	نصف لیوان

طرز تهیه:

پودر ژلاتین را با آب روی بخار آب می‌گذاریم تا پودر ژلاتین در آب حل شود. تخم‌مرغ‌ها را با شکر می‌زنیم تا تخم‌مرغ‌ها سفت شوند. سپس خامه و وانیل را داخل زرده و شکر می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. ژلاتین را داخل مواد می‌ریزیم. شیر را روی حرارت داغ می‌کنیم و آرام آرام داخل مواد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. توت‌فرنگی‌ها را که شسته و پاک کرده‌ایم از وسط نصف می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم. تمام مواد دسر را داخل قالب ریخته و برای چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا دسر بسته شود.

دسر شکلات

مواد لازم:

شیر	۴ لیوان
شکر	$1\frac{1}{2}$ لیوان
پودر ژلاتین	۲ قاشق غذاخوری
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۲ عدد
آب گرم	$\frac{1}{4}$ استکان

طرز تهیه:

پودر ژلاتین را در آب گرم حل کرده و داخل شیر می‌ریزیم. تخم‌مرغ‌ها را خوب می‌زنیم و وانیل را به آنها اضافه می‌کنیم تا تخم‌مرغ‌ها کاملاً سفت شوند. شکر را هم اضافه می‌کنیم. تخم‌مرغ و شکر را داخل شیر می‌ریزیم. مواد را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. وقتی شیر جوش آمد پودر کاکائو را به آن اضافه می‌کنیم و وقتی شیر کمی خنک شد آن را داخل قالب ریخته و به مدت چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا دسر بسته شود.

دسر طالبی

مواد لازم:

طالبی بزرگ	۱ عدد
آب	۴ لیوان
پودر ژله	۲ بسته

خامه	۱۵۰ گرم
شکر	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سر طالبی را با یک چاقوی نوک تیز برمی‌داریم و تخم‌های داخل طالبی را خالی می‌کنیم. ژله‌ها را ابتدا با ۲ لیوان آب جوش مخلوط می‌کنیم و بعد ۲ لیوان آب سرد مخلوط می‌کنیم. ژله‌ها را داخل طالبی می‌ریزیم و داخل یخچال می‌گذاریم تا ژله بسته شود. خامه را با شکر می‌زنیم تا سفت شود. پس از آنکه ژله بسته شد آن را از یخچال درمی‌آوریم. با یک چاقوی نوک تیز، طالبی را که ژله داخل آن بسته شده به چهار قسمت تقسیم می‌کنیم به شکلی که ته طالبی از هم جدا نشود. روی ژله را با خامه زده شده تزئین می‌کنیم.

دسر قهوه

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۳ عدد
شکر	$\frac{۳}{۴}$ لیوان
پودر نسکافه	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱ لیوان
پودر قند	۲ قاشق غذاخوری
پودر ژلاتین	۱ قاشق غذاخوری
آب گرم	$\frac{۱}{۳}$ لیوان
وانیل	$\frac{۱}{۸}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را می‌زنیم به طوری که زرده و سفیده کاملاً مخلوط شده، سفت شود. شکر و وانیل را داخل تخم‌مرغ می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. پودر نسکافه را داخل ۲ قاشق آب گرم حل کرده و داخل مواد می‌ریزیم. ژلاتین را در آب گرم باقیمانده حل می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. پودر قند و خامه را هم جداگانه می‌زنیم تا خامه سفت شود و سپس به مواد می‌افزاییم و تمام مواد را خوب هم می‌زنیم. مواد دسر را داخل قالب می‌ریزیم و به مدت ۷ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا دسر بسته شود.

دسر لیموترش

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۴ عدد
پودر ژلاتین	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ لیوان
خامه	۱ لیوان
آب	$\frac{1}{3}$ لیوان
شیر	۲ لیوان
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
آب لیموترش	۲ قاشق غذاخوری
لیموترش	۱ عدد
پودر قند	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را از هم جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با وانیل و شکر می‌زنیم تا سفت و کشدار شود. سفیده‌ها را به حدی می‌زنیم که سفت شده و پف کند. شیر را می‌جوشانیم. پودر ژلاتین را در کمی آب ولرم حل می‌کنیم. شیر جوشیده را آرام داخل زرده‌ها می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. پودر ژلاتین حل شده در آب را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. کمی که شیر و مواد داخل آن خنک شدند خامه را آرام آرام داخل مواد ریخته و هم می‌زنیم. آب لیموترش را هم اضافه می‌کنیم. سفیده زده شده را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. یک عدد لیموترش را پوست کنده و پر پر می‌کنیم و پوست روی هر پر را می‌کَنیم. لیموترش‌ها را کف قالب که بهتر است گرد باشد می‌چینیم و روی آن پودر قند می‌پاشیم و سپس مواد را روی آن ریخته و صاف می‌کنیم و به مدت ۷ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا ژله بسته شود.

دسر نسکافه موس

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۲ عدد
شکلات تخته‌ای	۱۰۰ گرم
کره	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
پودر کاکائو	۱ قاشق غذاخوری
شکر	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
خامه	$\frac{۱}{۲}$ لیوان
پودر قند	۳ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

زرده‌ها و سفیده‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با شکر می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. کره و کاکائو را هم جداگانه می‌زنیم تا کره و کاکائو خوب با هم مخلوط شوند. شکلات تخته‌ای را روی بخار آب می‌گذاریم تا شکلات آب شود.

سپس شکلات آب شده را که کمی خنک شده است به کره و کاکائو می‌افزاییم و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه با شکر می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوند. پودر قند و خامه را هم جداگانه می‌زنیم تا خامه سفت شده و شکل بگیرد.

تمام مواد را به آرامی با هم مخلوط می‌کنیم. مواد را داخل گیلاسهای پایه بلند می‌ریزیم و تزئین می‌کنیم و سرد می‌کنیم.

دسر هلو

مواد لازم:

شکر	۱ لیوان
خامه	۲۰۰ گرم
هلوی رنده شده	نصف لیوان
پودر ژلاتین	۲ قاشق غذاخوری
آب	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پودر ژلاتین و آب را روی بخار آب می‌گذاریم تا پودر ژلاتین در آب حل شود. هلوها را پوست کنده و رنده می‌کنیم. شکر را داخل هلوها می‌ریزیم و هم می‌زنیم و کمی صبر می‌کنیم تا شکر داخل هلو آب شده و حل شود. ژلاتین را داخل هلو می‌ریزیم، خامه را هم اضافه می‌کنیم و مواد را هم می‌زنیم. دسر داخل قالب می‌ریزیم و برای چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا دسر بسته شود.

ژله میوه و خامه

مواد لازم:

ژله	۲ بسته
آب	۴ لیوان
موز	۱ عدد
پرتقال	۱ عدد
سیب	۱ عدد
خامه	۲۵۰ گرم
خاکه قند	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پودر ژله را ابتدا در ۲ لیوان آب گرم حل می‌کنیم و سپس دو لیوان آب سرد را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد ژله با هم ترکیب شود. میوه‌ها را پوست کنده، ریز خرد می‌کنیم و داخل ژله می‌ریزیم و بعد ژله را در قالب ریخته، در یخچال می‌گذاریم تا ژله بسته شود. خامه و خاکه قند را با همزن می‌زنیم تا خامه سفت شود. پس از آنکه ژله بسته شد و در ظرف مورد نظر قرار دادیم با خامه زده شده، ژله را تزئین می‌کنیم.

سوفله وانیل

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۵ عدد
شیر	۱ لیوان
آرد	۱ قاشق غذاخوری
خاکه قند	۱ لیوان سرخالی

وانیل	کمی
کره	۵۰ گرم

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود سپس آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا طلایی شود. شیر را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد حالت گلوله گلوله پیدا نکند و بعد مواد را از روی حرارت برمی‌داریم. زرده تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی داخل مخلوط آرد و شیر می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا زرده‌ها کاملاً با مواد مخلوط شوند. سفیده‌های تخم‌مرغ‌ها را با همزن می‌زنیم تا سفت شود و به همراه خاکه قند و وانیل داخل مواد بالا می‌ریزیم و آرام هم می‌زنیم.

کف قالب را کمی چرب می‌کنیم و مواد را داخل قالب می‌ریزیم. فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد از قبل گرم می‌کنیم و ظرف آبی را در طبقه پائین فر قرار می‌دهیم. سوفله را باید به مدت ۳ ربع در فر قرار داد تا تهیه شود.

سوهان عسلی

مواد لازم:

شکر	۱ لیوان
کنجد	۳ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

شکر را در ظرفی ریخته، روی حرارت می‌گذاریم تا شکر آب شود. حرارت زیر شکر باید ملایم باشد و شکر مرتب هم زده شود تا شکر نسوزد. وقتی شکر کاملاً آب شد

و رنگ آن کمی طلایی شد، روغن مایع و کنجد را داخل آن ریخته و هم می‌زنیم. بلافاصله شکر را از روی حرارت برمی‌داریم.

کف سینی را از قبل چرب می‌کنیم. با قاشق مرباخوری از شکر و کنجد برمی‌داریم و داخل سینی می‌ریزیم. پس از سرد شدن، سوهان‌ها را بوسیله لبه یک چاقو از سینی جدا می‌کنیم.

شکلات شیری

مواد لازم:

شیر	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
شکر	۲ لیوان
کاکائو	۳ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری
فندق خردشده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

شکر، شیر و کاکائو را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا مواد بجوشد و شروع به حباب زدن بکند. سپس مواد را از روی حرارت برمی‌داریم تا کمی ولرم شود سپس کره و فندق را اضافه کرده و هم می‌زنیم. کف یک سینی را کمی چرب کرده و این مایه را داخل سینی پهن می‌کنیم و در یخچال می‌گذاریم تا شکلات بسته شود. سپس از یخچال درآورده و با یک چاقوی تیز، شکلاتها را برش داده و در ظرف می‌چینیم.

شکلات صبحانه

مواد لازم:

زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
نشاسته آسیاب شده	۷ قاشق غذاخوری
شکر آسیاب شده	۱ لیوان
پودر کاکائو	۴ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری
گردوی خرد شده	نصف لیوان

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را با وانیل و شکر به حدی می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. نشاسته، کره آب شده، پودر کاکائو، گردوی خرد شده را نیز به زرده‌ها می‌افزاییم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

شکلات گردویی

مواد لازم:

کره	۱ قاشق غذاخوری
پودر شکر	$\frac{۱}{۴}$ لیوان
وانیل	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چای‌خوری
تخم‌مرغ	۱ عدد
گردوی خرد شده	۱ لیوان
بیسکوئیت خرد شده ساده	۱۰ عدد
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. پودر شکر، وانیل و پودر کاکائو را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد مخلوط شوند. تخم‌مرغ، گردوی خردشده و بیسکویت خرد شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. این خمیر را داخل کیسه فریزر می‌ریزیم و خوب ورز می‌دهیم. سپس شکلات را روی میز لوله می‌کنیم و داخل کیسه فریزر مجدداً می‌گذاریم و به مدت ۲ ساعت در فریزر می‌گذاریم. سپس شکلات را از کیسه فریزر در می‌آوریم و برش می‌دهیم و در ظرف می‌چینیم.

شکلات نارگیلی

مواد لازم:

شکر	۱ لیوان
پودر نارگیل	۲ لیوان
آب	$1\frac{1}{2}$ لیوان
پودر پسته	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا آب و شکر بجوشد و روی آب حباب تشکیل شود. سپس پودر نارگیل آسیاب شده و نرم‌شده را داخل آب و شکر می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد کمی غلیظ شود. کف سینی را چرب کرده و مایه شکلات را کف سینی پهن می‌کنیم. سینی را در یخچال می‌گذاریم تا شکلاتها بسته شود. سپس سینی را از یخچال درآورده و با چاقوی تیز شکلاتها را برش می‌دهیم و در پودر پسته می‌غلطانیم و در ظرف می‌چینیم.

شیر برنج

مواد لازم:

برنج	۱ لیوان
آب	۲ لیوان
شکر	به میزان لازم
شیر	۲ لیتر
گلاب	نصف استکان

طرز تهیه:

برنج را پاک کرده و چند بار می‌شوییم تا برنج زلال شود. برنج و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد و برنج نرم شود. شیر را در این مرحله به برنج اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم شیر و برنج بجوشد. برنج باید کاملاً نرم شده و غلیظ شود. در اواخر طبخ، گلاب را هم اضافه می‌کنیم و پس از چند جوش، شیربرنج را از روی حرارت برمی‌داریم و با شکر مصرف می‌کنیم.

فرنی

مواد لازم:

شیر	۱ لیتر
شکر	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
آرد برنج	۴ قاشق غذاخوری
گلاب	نصف استکان

طرز تهیه:

آرد برنج و شیر را با هم به گونه‌ای مخلوط می‌کنیم که آرد و شیر حالت گلوله گلوله پیدا نکند. مواد را روی حرارت می‌گذاریم و مرتباً آنرا هم می‌زنیم تا شیر و آرد به جوش بیاید. شکر و گلاب را اضافه کرده و هم می‌زنیم. حرارت را ملایم می‌کنیم و باز هم مرتب مواد را هم می‌زنیم تا فرنی غلیظ شده و بپزد.

کاچی

مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
گلاب	نصف استکان
روغن	$1\frac{1}{2}$ لیوان پر
شکر	۲ لیوان
آب	۶ لیوان
زعفران حل شده در آب	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا گرم شود. آرد را داخل روغن تفت می‌دهیم تا رنگ آرد طلایی شود. آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد و کمی غلیظ شود. گلاب و زعفران را داخل شربت می‌ریزیم. شربت را داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم.

حرارت را کم کرده و مرتب کاچی را هم می‌زنیم تا کاچی به روغن بیفتد. غلظت کاچی نباید مثل حلوا باشد. چنانچه کاچی زیاد سفت شد می‌توان کمی آب گرم به آن افزود.

کافه گلاسه

مواد لازم:

شیر	۳ لیوان
شکر	۳ قاشق مرباخوری پر
قهوه	۳ قاشق مرباخوری پر
بستنی	۱ لیتر

طرز تهیه:

شیر و شکر و قهوه را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا مواد با هم حل شوند و بجوشند. مخلوط شیر و شکر و قهوه را داخل یخچال می‌گذاریم تا سرد شود. داخل لیوان، یک تکه بستنی می‌گذاریم. روی بستنی، شیر و قهوه می‌ریزیم.

کرم بادام

مواد لازم:

زردهٔ تخم‌مرغ	۵ عدد
پودر قند	۲۵۰ گرم
کره	۱۵۰ گرم
بادام پوست کنده	۳۰۰ گرم
عرق بهار نارنج	۳ قاشق(س.)

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را با نصف پودر قند مخلوط کرده خوب هم بزنید تا سفت و سفید شود. کره را با بقیهٔ پودر قند مخلوط کرده، خوب هم بزنید تا نرم و لطیف شود.

بادام چرخ کرده را با عرق بهار نارنج مخلوط کرده، سپس کره زده شده و زردهٔ تخم‌مرغ را به بادام اضافه کنید و تمام مواد را با هم خوب مخلوط کنید.

کرم برنج

مواد لازم:

شیر	۲ لیتر
خاکه قند	$1\frac{1}{2}$ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
کره	۵۰ گرم
وانیل	کمی
آب	۲ لیوان
برنج	۱ لیوان
ورق ژلاتین	۴ عدد
نمک	کمی

طرز تهیه:

برنج را شسته و همراه آب و نمک می‌گذاریم بپزد تا کمی نرم شود سپس شیر را اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا برنج کاملاً له شده و مایه حاصله غلیظ شود. ژلاتین را در آب جوش حل می‌کنیم و بعد از آنکه برنج را از روی حرارت برداشتیم به آن می‌افزاییم. زرده‌های تخم‌مرغ را به همراه خاکه قند و وانیل به حدی می‌زنیم تا زرده‌ها نرم شوند سپس کره را هم اضافه می‌کنیم و می‌زنیم تا مایه سفت و کشداری بدست بیاید. این مواد را داخل برنج می‌ریزیم و به‌هم می‌زنیم تا مواد همگی با هم مخلوط شوند. سپس تمامی مواد را داخل قالبی ریخته، در یخچال می‌گذاریم تا کرم آماده شود.

کرم پرتقال

مواد لازم:

آب پرتقال	۲ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۵ عدد
برگه ژلاتین	۵ عدد
خامه	۲۰۰ گرم
شکر	۱ لیوان
مغز پرتقال	۱ لیوان

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. آب پرتقال را کمی گرم می‌کنیم و به همراه ژلاتینهای حل شده در آب جوش داخل زرده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم و بعد می‌گذاریم مایه کاملاً سرد شود سپس خامه را با ۳ قاشق شکر می‌زنیم تا خامه سفت شود. خامه زده شده را به مواد بالا می‌افزاییم و مغز پرتقال را در ته قالب می‌ریزیم و مواد را روی آن ریخته، در یخچال می‌گذاریم تا کرم بسته شود.

کرم پنیر

مواد لازم:

پنیر	۱۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
پودر شکر	۳۰۰ گرم
وانیل	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

پنیر، کره و وانیل را با هم مخلوط کرده و با همزن خوب بزنید. پودر شکر را نیز اضافه کرده و هم بزنید تا کرم صاف و یکدست شود. این کرم برای داخل کیک مناسب می‌باشد.

کرم پوک لر

مواد لازم:

شکر	۱۵۰ گرم
خامه	۴۰۰ گرم
پودرقند	۱۰۰ گرم
شیر	نصف پیمانه
تخم‌مرغ	۴ عدد
ژلاتین	۶ ورق
مارمالاد توت فرنگی	۴ قاشق غذاخوری
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری
وانیل	مقدار کم

طرز تهیه:

ژلاتین را ۵ دقیقه در آب جوش بگذارید. زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را جدا کرده، زرده تخم‌مرغ را با شکر و وانیل خوب بزنید تا سفید و سفت شود. شیر را جوشانده و داخل زردهٔ تخم‌مرغ زده شده بریزید. و مجدداً روی حرارت غیر مستقیم(بن ماری) قرار دهید.

ژلاتین نرم شده را داخل کرم ریخته تا حل شود. بگذارید کرم سرد شود. سفیدهٔ تخم‌مرغ را زده مقداری شکر اضافه کنید و هم بزنید تا سفت و سفید شود به‌طوری

که از همزن نریزد. خامه و پودر قند را زده تا کاملاً سفت شود. خامه و سفیدهٔ زده شده را با هم مخلوط کرده، سپس به کرم اضافه کنید و مخلوط کنید، مواد را به‌سه قسمت تقسیم کنید.

قسمت اول را در ظرفی مناسب ریخته و قسمت دوم را با پودر کاکائو مخلوط کرده و روی قسمت اول بریزید. مارمالاد توت فرنگی را با قسمت سوم مخلوط کرده و روی کرم دوم ریخته و در یخچال به‌مدّت ۴ ساعت قرار دهید.

کرم آماده را با خامه تزئین کنید.

کرم تخم‌مرغی

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۳ عدد
شیر	۴ پیمانه
شکر	۹ قاشق غذاخوری
آرد	۴ قاشق سوپ‌خوری
وانیل یا بهار نارنج	۱/۵ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

تخم‌مرغ را با شکر مخلوط کرده و با همزن بزنید تا سفید و سفت شود. آرد را با کمی شیر مخلوط کرده و سپس بقیهٔ شیر را اضافه کنید. سپس روی حرارت قرار داده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود.

تخم‌مرغ زده شده با شکر را به‌آن اضافه کرده، وانیل یا بهار نارنج را نیز اضافه کنید و مرتب هم بزنید. سپس از روی حرارت برداشته و بگذارید سرد شود.

کرم دو رنگ

مواد لازم:

شیر	۲ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۵ عدد
ورق ژلاتین	۵ عدد
وانیل	کمی
پودر کاکائو	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ لیوان
خامه	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

زرده تخم‌مرغ‌ها را با شکر و وانیل می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. شیر را روی حرارت می‌جوشانیم و به آرامی داخل زرده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم. ورقهای ژلاتین را داخل آب جوش حل می‌کنیم و پس از آنکه شیر و تخم‌مرغ کمی خنک شد به آن می‌افزاییم و هم می‌زنیم. مایه را دو قسمت می‌کنیم.

نیمی از مایه را با خامه زده شده مخلوط می‌کنیم و در قالب می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا بسته شود. نیم دیگر مایه را با پودر کاکائو حل شده در شیر مخلوط می‌کنیم و مجدداً روی کرم بسته شده قبلی می‌ریزیم و مجدداً در یخچال می‌گذاریم تا کرم بسته شود.

کرم رویال

مواد لازم:

پودر قند	۳۰۰ گرم
سفیده تخم‌مرغ	۴ عدد
آبلیمو	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

سفیدهٔ تخم‌مرغ را خوب هم بزنید تا سفید و سفت شود، به‌طوری که از همزن نریزد. پودر قند را به‌تدریج اضافه کرده و هم بزنید. سپس مواد را روی حرارت غیر مستقیم قرار داده و مرتب هم بزنید تا مایه گرم و غلیظ شود. آبلیمو را اضافه کرده و کرم را در قالب ریخته و در جای خنک بگذارید.

کرم شکلات

مواد لازم:

شیر	نصف لیوان
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

شیر و پودر کاکائو و ۳ قاشق شکر را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد جوشیده و غلیظ شوند. مواد را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم سرد شود. خامه را با ۱ قاشق شکر می‌زنیم تا سفت شود. خامه زده شده را با کرم مخلوط می‌کنیم.

کرم کارامل

مواد لازم:

زردهٔ تخم‌مرغ	۱۰ عدد
سفیدهٔ تخم‌مرغ	۸ عدد
شیر	۵ پیمانه
شکر	۲ الی ۲/۵ پیمانه
پودر هل یا وانیل	۱ قاشق چایخوری
آب	۱ لیوان

طرز تهیه:

۴ قاشق از شکر را با ۳ قاشق مرباخوری آب در قالب مورد نظر بریزید و روی حرارت قرار داده و مرتب هم بزنید تا طلائی شود. این کارامل را کاملاً در ته ظرف بغلتانید تا کارامل در ته‌قالب بسته شود.

تخم‌مرغ‌ها را با شکر و پودر هل یا وانیل خوب هم بزنید. سپس شیر جوشیده داغ را به آن اضافه کنید. مواد را با هم مخلوط کرده مایع را در قالب کارامل‌دار بریزید و روی حرارت غیر مستقیم اجاق قرار داده و یا در فر قرار دهید و بگذارید خوب پخته شود، به‌طوری که اگر کاردی را در آن فرو ببریم از مایع چیزی به کارد نچسبد. (به‌مدّت ۶۰ الی ۹۰ دقیقه) پس از آنکه کرم آماده شد آنرا در قالب مورد نظر برگردانید.

کرم کره‌ای انگلیسی

مواد لازم:

کرم انگلیسی	۲ پیمانه
کره	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

کره را هم بزنید تا نرم شود. کرم انگلیسی را به‌تدریج به کره اضافه کرده و هم بزنید. مواد را مرتب هم بزنید تا با هم مخلوط شده و کرم آماده شود.

کرم کره‌ای فرانسوی

مواد لازم:

کره	۲۵۰ گرم
شکر	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۴ عدد
وانیل	۱ قاشق مرباخوری
نمک	$\frac{۱}{۶}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

کره را با همزن زده تا پف کند. تخم‌مرغ را جداگانه در ظرفی بزنید شکر و نمک را اضافه کرده و هم بزنید تا سفید و سفت شود. آن را روی حرارت گذاشته و مرتب هم بزنید تا گرم شود. سپس بگذارید خنک شود. مایه تخم‌مرغ را به‌تدریج به کره اضافه کنید و هم بزنید. در آخر وانیل را اضافه کنید.

کرم کره با قهوه

مواد لازم:

شکرقهوه‌ای	۱۵۰ گرم
شکر	۳۵۰ گرم
روغن	۵۰ گرم
کره	۲ قاشق غذاخوری
شیر	¼ پیمانه
شیرهٔ ذرت	۱ قاشق غذاخوری
شیرداغ	۳ قاشق غذاخوری
نمک	⅕ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

کره، شکرقهوه‌ای، شیر، شیرهٔ ذرت را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار داده، بجوشانید و مرتب هم بزنید. سپس از روی حرارت برداشته، روغن و نمک را با هم مخلوط کرده و شکر را کم کم اضافه کرده و خوب هم بزنید. سپس شیر داغ را اضافه کرده و مخلوط اول را نیز اضافه کنید.

توضیح: تمام مواد را خوب هم بزنید تا کش دار شود.

کرم پاتیسیر

مواد لازم:

زردهٔ تخم‌مرغ	۸ عدد
شیر	۲ پیمانه
آرد سفید	۳ قاشق غذاخوری

وانیل	نصف قاشق غذاخوری
شکر	۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

زرده تخم‌مرغ، شکر و وانیل را با هم مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم تا سفت شود، آرد و شیر را هم مخلوط کرده آنقدر هم می‌زنیم تا کاملا درهم حل شوند، بعد محلول را روی حرارت ملایم قرار داده تا جوش بیاید، مخلوط زرده تخم‌مرغ و وانیل آماده شده را اضافه می‌نماییم و سپس از روی حرارت برداشته و پس از سرد شدن سرو می‌نماییم.

کرم مرنگ

مواد لازم:

سفیدهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
کره	۸۰ گرم
پودر قند	۱۰۰ گرم
آبلیمو	۱ قاسق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

سفیدهٔ تخم‌مرغ را با همزن زده و تا سفید و سفت شود. پودر قند را به‌تدریج اضافه کرده و مرتب هم بزنید. سپس ظرف را روی حرارت قرار داده و مرتب هم بزنید تا مایه داغ شود، از روی حرارت برداشته و کره را به‌تدریج اضافه کنید. آبلیمو را به‌مایه اضافه کنید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید تا کرم نرم و یکدست شود.

کرم مکا

مواد لازم:

کره	۱۵۰ گرم
پودر شکر	۲۰۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
وانیل	نصف قاشق چایخوری
پودر کاکائو	۳ قاشق سوپ‌خوری
پودر قهوه	۱/۵ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

کره را بزنید تا نرم شود. نصف پودر شکر را اضافه کرده و بزنید. پودر کاکائو، قهوه و وانیل را اضافه کرده و هم بزنید. بقیهٔ پودر شکر را اضافه کرده، با همزن بزنید تا پف کرده و یکدست شود. خامه را جداگانه زده تا سفت شده و به مواد اضافه کنید. تمام مواد کرم را با هم مخلوط کرده و کرم آماده، برای تزئین کیک ۳۰ سانتی مناسب می‌باشد.

کرم موز

مواد لازم:

شیر	۱/۵ لیوان
شکر	۸ قاشق غذاخوری
موز	۲ عدد
ورق ژلاتین	۴ عدد
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری
خامه	۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

شیر را کمی گرم می‌کنیم. ورقهای ژلاتین را در آب جوش حل می‌کنیم. شیر و ژلاتین را با هم مخلوط می‌کنیم و می‌گذِاریم سرد شود. خامه را با شکر و وانیل می‌زنیم تا خامه سفت شود. موزها را ریز خرد کرده، داخل خامه می‌ریزیم، سپس شیر و ژلاتین را هم با مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. تمام مواد را داخل قالب می‌ریزیم و در یخچال قرار می‌دهیم تا کرم بسته شود.

کرم موس شکلات

مواد لازم:

شیر	۱/۵ پیمانه
شکر	نصف پیمانه
وانیل یا بهار نارنج	نصف قاشق چایخوری
قهوه (نسکافه)	۳ قاشق سوپ‌خوری
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

شکر، زردهٔ تخم‌مرغ و وانیل را خوب هم بزنید تا سفت و سفید شود، شیر و قهوه را بجوشانید، سپس حرارت را کم کرده و زردهٔ تخم‌مرغ زده شده را به‌تدریج اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا کرم آماده شود. این کرم باید غلیظ شود.

کرم میوه دار

مواد لازم:

شکر	۶ قاشق سوپ‌خوری

خامه	۱۰۰ گرم
شیر	۲۵۰ گرم
کمپوت گیلاس	۱۰۰ گرم
میوه دلخواه	۱۰۰ گرم
ژلاتین	۵ ورق
وانیل	نصف قاشق چایخوری
زرده تخم‌مرغ	۴ عدد

طرز تهیه:

زرده تخم‌مرغ را با شکر و وانیل بزنید تا سفت و سفید شود. شیر را جوشانده، مخلوط زردهٔ تخم‌مرغ را به شیر اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا کمی سفت و غلیظ شود. سپس از روی حرارت برداشته، ژلاتین را با آب جوش حل کنید. بعد از سرد شدن شیر ژلاتین حل شده را درون آن بریزید و بگذارید کاملاً سرد شده و خود را بگیرد. هستهٔ گیلاس‌ها را خارج کرده و به‌شکل دلخواه در آورده (گیلاس را دو نیم کرده یا درسته) درون مواد کرم بریزید. کمپوت مورد نظر را نیز داخل آن بریزید و مواد را در قالب ریخته، در یخچال بگذارید تا کرم بسته شود. کرم آماده را از یخچال بیرون آورده ته قالب را در آب گرم گذاشته و در ظرف مورد نظر برگردانید. روی آن را با خامه و دور آن را با میوهٔ دلخواه خود تزئین کنید.

کرم هلو

مواد لازم:

شیر	۲ لیوان
شکر	۱ لیوان
ورق ژلاتین	۵ عدد

کمپوت هلو	۱ قوطی
وانیل	کمی
زرده تخم‌مرغ	۶ عدد
خامه	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را به همراه شکر و وانیل با همزن می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. شیر را می‌جوشانیم. شیر داغ را به آرامی داخل زرده‌ها می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم.

ورقهای ژلاتین را در آب جوش حل می‌کنیم و داخل مخلوط شیر و زرده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم سپس می‌گذاریم مایه سرد شود. هلوها را خرد می‌کنیم و داخل مایه بالا می‌ریزیم و هم می‌زنیم. تمام مواد را داخل قالب ریخته و در یخچال می‌گذاریم تا بسته شود. خامه را با چند قاشق شکر می‌زنیم تا سفت شود. کرم را با خامه زده شده می‌پوشانیم.

گردوی شکلاتی

مواد لازم:

گردو	به میزان لازم
شکلات تخته‌ای	به میزان لازم
پودر بادام	۱ قاشق غذاخوری
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری
پودر قند	۱ قاشق غذاخوری
آب جوش	۱ قاشق غذاخوری
گلاب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

شکلات و آب را روی حرارت غیرمستقیم مثل حرارت بخار آب می‌گذاریم تا شکلات آب شود. پودر بادام، پودر قند و گلاب را مخلوط می‌کنیم تا خمیری بدست بیاید. گردوهای درسته را از وسط نصف می‌کنیم و از این خمیر لای دو نیمه گردو می‌گذاریم و بعد گردوها را به هم می‌چسبانیم. گردوها را در شکلات حل شده می‌غلطانیم و روی آنها را با پودر پسته تزئین می‌کنیم.

لوز بادام

مواد لازم:

سفیده تخم‌مرغ	۱ عدد
آب	۱ لیوان
شکر	۱ لیوان
پودر بادام	۲ لیوان
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد و غلیظ شود. شربت را از روی حرارت برمی‌داریم تا خنک شود. سفیده تخم‌مرغ را با همزن می‌زنیم تا سفت شود. سفیده زده شده را به همراه نیمی از پودر بادام و زعفران حل شده در آب داخل شربت می‌ریزیم و هم می‌زنیم. داخل یک قالب مستطیل شکل که مخصوص لوز است بقیه پودر بادام را می‌پاشیم.

مواد بالا را روی آن می‌ریزیم و با قاشق آن را صاف می‌کنیم و روی سطح مواد را هم با پودر پسته تزئین می‌کنیم و بعد در یخچال می‌گذاریم تا لوز بسته شود.

سپس لوز را از یخچال درمی‌آوریم و با یک چاقوی ظریف و تیز، لوزها را به شکل مستطیل می‌بریم.

لوز نارگیل

مواد لازم:

سفیده تخم‌مرغ	۱ عدد
پودر نارگیل	۲ لیوان
شکر	۱ لیوان
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
آب	۱ لیوان سر خالی

طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا به جوش بیفتد و غلیظ شود. سفیده تخم‌مرغ را باهمزن می‌زنیم تا سفت شود. نیمی از پودر نارگیل و زعفران حل شده در آب را داخل سفیده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. این مواد را داخل شربت غلیظ شده و خنک شده می‌ریزیم و هم می‌زنیم. (کف قالب که مخصوص لوز است) بقیه پودر نارگیل را می‌پاشیم و مواد را روی پودر نارگیل می‌ریزیم و با قاشق صاف می‌کنیم و پودر پسته را روی آن می‌پاشیم و در یخچال می‌گذاریم تا لوز بسته شود.

سپس لوز را از یخچال درمی‌آوریم و با چاقوی ظریف و تیز، لوزها را به شکل مستطیل برش می‌دهیم.

مسقطی

مواد لازم:

نشاسته	۳ قاشق غذاخوری
آب	۳ لیوان
شکر	۵ قاشق غذاخوری
گلاب	۳ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری
خلال بادام	۱ قاشق غذاخوری
پودر هل	نصف قاشق چای‌خوری
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نشاسته و آب را با هم حل می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا نشاسته و آب با هم مخلوط شده و به جوش بیفتد. زعفران، کره، هل، گلاب، شکر و خلال بادام را به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. وقتی مسقطی غلیظ شد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و در ظرف می‌کشیم و پس از خنک شدن روی آن را با خلال پسته یا پودر پسته تزئین می‌کنیم.

معجون

مواد لازم:

شیر	۱ لیوان
بستنی سنتی	۵۰۰ گرم

بستنی وانیلی	۲۵۰ گرم
شهد خرما	۳ قاشق غذاخوری
قهوه	۱ قاشق مرباخوری
پودر نارگیل	۵ قاشق غذاخوری
مغز گردوی آسیاب‌شده	۲ قاشق غذاخوری
کنجد بوداده شده	۴ قاشق غذاخوری
مغز پسته آسیاب شده	۵ قاشق غذاخوری
خامه	۲ قاشق غذاخوری
گلاب	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بستنی وانیلی، شهد خرما، قهوه، پودر نارگیل، مغز گردو، کنجد، مغز پسته، خامه و گلاب را داخل مخلوط کن می‌ریزیم و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس شیر و بستنی سنتی را به مواد می‌افزاییم و مجدداً هم می‌زنیم.

موس زردآلو

مواد لازم:

زردآلوی رسیده و رنده شده	۱ لیوان
آب	۱ لیوان
پودر شکر	نصف لیوان
پودر ژلاتین	۲ قاشق مرباخوری
خامه	نصف لیوان
آب گرم	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آب گرم و پودر ژلاتین را روی حرارت می‌گذاریم تا پودر ژلاتین حل شود. آب و شکر را مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم تا شکر در آب حل شود. زردآلوی پوست کنده و رنده شده را به همراه ژلاتین حل شده در آب را، به آب و شکر می‌افزاییم. مواد را داخل قالب ریخته و به مدت چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا موس بسته شود. سپس روی موس زردآلو را با خامه تزئین می‌کنیم.

موس لیمو ترش

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۳ عدد
خامه	۲۰۰ گرم
شکر	۴ قاشق غذاخوری
ورق ژلاتین	۲ عدد
آب لیمو ترش	۲ قاشق غذاخوری
خاکه قند	۲ قاشق غذاخوری
آب گرم	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده را به همراه شکر خوب می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. سفیده‌ها را هم جداگانه با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوند. ورقهای ژلاتین را در کمی آب جوش حل می‌کنیم و بعد آب لیمو ترش را اضافه می‌کنیم. سفیده و زرده و پودر ژلاتین را با هم مخلوط می‌کنیم و آرام هم می‌زنیم. خامه را نیز همراه خاکه قند می‌زنیم تاخامه هم سفت شود و با مواد بالا مخلوط می‌کنیم. تمام مایه موس را داخل ظرفی ریخته و در یخچال می‌گذاریم تا موس بسته شود.

انواع بستنی

تعریف بستنی

بستنی نوعی دسر یخی است که از شیر، خامه، خامه ترش (کاسترد)، به‌علاوه مواد طعم دهنده و شیرین کننده تهیه می‌شود. مخلوط این مواد را در جای بسیار سرد قرار می‌دهند. به‌تدریج فضا را سردتر می‌کنند، در عین حال که بستنی را مدام هم می‌زنند تا از ایجاد تکه یخ‌های بزرگ جلوگیری شود.
در قدیم، مواد تشکیل دهنده بستنی را با هم مخلوط کرده و داخل ظرفی ریخته و آن ظرف را روی مخلوطی از یخ خُرد شده و نمک قرار می‌دادند. نمک به‌تدریج یخ را ذوب کرده و تبدیل به‌آب می‌نمود. در حین عمل ذوب شدن، گرمای مواد تشکیل دهنده بستنی گرفته می‌شد.

مواد تشکیل دهند:

واژه بستنی را برای همه نوع دسر و اسنک یخی به‌کار می‌برند؛ اگرچه معمولاً" بستنی به دسرهایی اطلاق می‌شود که بخش عمده آن‌ها خامه باشد. بستنی‌ها انواع بسیار متنوعی دارند. معمولاً" مواد افزودنی همچونُ خرده شکلات، میوه، مغز انواع میوه‌ها با آب‌نبات‌های کوچک به‌آن اضافه می‌کنند. برخی انواع معروف بستنی که در اغلب مغازه‌ها و سوپرمارکت‌ها در دسترسند عبارتند از:
بستنی وانیلی، شکلاتی، توت‌فرنگی و یا مخلوطی از این سه.

ساخت بستنی:

پیش از آنکه یخچال‌های امروزی با طرح اولیه کارل وان لبند، مهندس آلمانی، در دهه ۷۰ قرن ۱۹ میلادی ساخته شود، بستنی نوعی دسر بسیار لوکس محسوب می‌شد که فقط در موقعیت‌های خاص سرو می‌گردید. امروزه، با پیشرفت صنعت و توسعه فن‌آوری هر خانه‌ای برای خود فریزر دارد و بنابراین، نگهداری بستنی به‌سادگی امکان‌پذیر است. دسترسی به بستنی هم بسیار آسان است؛ تقریباً همه بقالی‌ها و یا سوپرمارکت‌ها انواع مختلف بستنی را دارند. حتی در مکان‌های عمومی هم دست‌فروش‌ها، با استفاده از کامیون‌های کوچک خود، بستنی عرضه می‌کنند.

بستنی امروزی از مواد زیر تشکیل یافته است:

■ ۱۶ - ۱۰ درصد خامه «چربی شیر».

■ ۱۲ - ۹ درصد آن شامل پروتئین، کازئین، پروتئین آب پنیر، هیدرات کربن و لاکتوز می‌باشد.

■ ۱۶ - ۱۲ درصد مواد شیرین کننده که معمولاً" شیره ذرت می‌باشد. این شیره دارای گلوکوز و یا سوکروز می‌باشد.

■ ۰/۵ - ۰/۲ درصد تثبیت کننده و امولسفایر مثل: آگار

■ ۶۴ - ۵۵ درصد آب که یا در خود شیر موجود است و یا در سایر مواد افزوده شده یافت می‌شود.

این مواد، بخش جامد بستنی را تشکیل می‌دهند. اما تنها ۵۰ درصد از حجم نهایی بستنی متعلق به‌این مواد می‌باشد. ۵۰ درصد باقی‌مانده را هوا تشکیل می‌دهد که طی هم‌زدن مداوم، با بستنی ترکیب می‌شود. هر چه بستنی ارزان‌تر باشد، باید متوجه شویم که با هوای بیشتری ترکیب شده است. از آنجا که بستنی را با توجه به حجم آن می‌فروشند، برای تولیدکنندگان آن بسیار با صرفه است که با ترکیب بستنی با مقداری بیشتری هوا، غلظت آن‌را کاهش دهند؛ بدون آنکه حجمش کم شود.

یکی از تحولات قرن بیستم، کشف روشی برای دو برابر کردن میزان هوا در بستنی بود. این روش، برای تولیدکنندگان بستنی از نظر اقتصادی به صرفه است؛ چون در

مواد اولیه صرفه‌جویی می‌شود و جای این مواد را هوا پُر می‌کند.

ساخت بستنی در قدیم:

در قدیم، ساخت بستنی کار بسیار طاقت‌فرسایی بود. در زمستان، تکه‌های بزرگ یخ را از دریاچه‌ها و استخرها بیرون کشیده، درون سوراخ‌هایی داخل زمین قرار داده و رویش را باکاه می‌پوشاندند. سپس، در فصل گرما، مواد بستنی را داخل کاسه بزرگی که تکه‌های یخ در اطرافش بود، ریخته و با دست درست می‌کردند.
اولین کارخانه صنعتی بستنی سازی جهان در سال ۱۸۵۱ در مری‌لند، کار خود را آغاز نمود. البته عامل مؤثر در تولید آسان‌تر بستنی، ساخت یخچال در دهه ۷۰ قرن نوزدهم بود. امروزه استفاده از ماشین بستنی‌سازی، ساخت بستنی را در خانه بسیار ساده نموده است. تنها کافی است مواد تشکیل دهنده بستنی را داخل ماشین بستنی سازی ریخته و در فریزر قرار دهید. این وسیله الکتریکی، مواد تشکیل دهنده بستنی را ضمن سرد شدن، مرتب به‌هم می‌زند.

تعریف خامه

خامه: یکی از انواع لبنیات است. پیش از عمل هموژنیزه، لایه‌ی چربی روی سطح شیر خام که به سرشیر معروف است را برمی‌دارند. این چربی، خامه نام می‌گیرد. در صنعت، برای سرعت بخشیدن به تجمع چربی شیر روی سطح آن، از دستگاه سانتریفوژ استفاده می‌کنند. خامه با توجه به محتوای چربی، انواع مختلفی دارد.

انواع خامه

- خامه کم‌چرب که ۱۲ درصد از آن را چربی تشکیل می‌دهد.
- خامه زده شده و سفت شده که ۳۰ درصد از آن را چربی تشکیل می‌دهد.
- خامه سنگین که ۳۶ درصد چربی دارد.

■ خامه‌های پرچرب که در اغلب فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند و ۴۰ درصد چربی دارند.

در تهیه انواع غذاها و دسرها از این نوع خامه استفاده می‌شود.

نوع دیگری از خامه وجود دارد که در کشور انگلستان تهیه می‌شود. این نوع خامه را با حرارت دادن خامه معمولی تهیه می‌کنند و به خامه بریده یا ترش معروف است. این خامه بسیار چرب بوده و ۵۵ درصد چربی دارد.

خامه ترش: یکی از انواع خامه است که با استفاده از نوعی باکتری که تولید کننده اسیدلاکتیک است، آن را ترش می‌کنند. این نوع خامه طعم ترشی دارد و غلیظ است و در تهیه برخی غذاها و سس‌ها به‌کار می‌رود.

هر خامه‌ای را که بیش از ۳۰ درصد چربی داشته باشد، می‌توان به خامه زده شده تبدیل کرد. این عمل به وسیله هم‌زدن مداوم خامه و مخلوط نمودن آن با هوا صورت می‌گیرد. این عمل حجم خامه را دو برابر می‌کند، چون هوا داخل چربی خامه محصور می‌شود. در اصطلاح می‌گویند که خامه پف کرده است. هرچه خامه را بیشتر هم بزنیم، چربی آن چسبندگی پیداکرده و خامه سفت و سفت‌تر شده و در نهایت به شکل کره درمی‌آید.

بستنی یکی از انواع لبنیات است که از شیر، خامه و دیگر مواد افزودنی تهیه می‌شود. هنگام یخ‌زدن بستنی باید آن‌را مدام به‌هم زد تا از ایجاد بلورهای بزرگ یخ جلوگیری شود. در قدیم برای تهیه بستنی‌ها نسبت به بستنی‌های امروزی از خامه بیشتری استفاده می‌کردند.

واژه کرم در حوزه غذایی به موادی اطلاق می‌شود که ظاهری خامه مانند دارند و گاهی حتی از خامه غلیظ‌ترند. در حوزه‌های دیگر نیز از واژه کرم استفاده می‌شود؛ مثل کرم شکلات یا کرم مرطوب کننده صورت.

بستنی آلبالو

مواد لازم:

آب آلبالو	۵۰۰ گرم
پودر قند	۱ کیلوگرم

طرز تهیه:

پودر قند را در آب جوشانیده تا مانند شربت قوام بیاید، سپس آب آلبالو را با آن مخلوط کرده و روی حرارت ملایم هم بزنید.

سپس بگذارید سرد شود، بستنی را در قالب ریخته و در جای خنک بگذارید.

بستنی آمریکائی

مواد لازم:

شکلات خرد شده	۱۵۰ گرم
پودر قند	۱۶۰ گرم
زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
خامه	۵۰ گرم
خامه زده شده	۵۰ گرم
وانیل مایع	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را با پودر قند بزنید تا کاملاً نرم شود. خامه را روی حرارت قرار داده تا بجوشد. سپس خامه را به‌زردهٔ تخم‌مرغ اضافه کنید. مواد را به‌روش بن ماری روی حرارت قرار دهید تا سفت شود.

خامه زده شده، وانیل و شکلات خرد شده را اضافه کرده و هم بزنید. مواد را از روی حرارت برداشته و داخل ظرف در دار ریخته و به‌مدّت ۲ ساعت در فریزر و به‌مدّت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید.

بستنی بادام

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر	۴ فنجان
بادام	۲ فنجان
خامه	۵ فنجان
شیر	۲ لیوان
آرد سفید	۴ قاشق سوپ‌خوری
نمک	نصف قاشق مرباخوری
اسانس پرتقال	۲ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

شکر و آرد و نمک و تخم‌مرغ را با هم مخلوط کرده و هم بزنید، سپس شیر را به‌آن اضافه کرده و مخلوط کنید. مواد را در ظرف مناسب ریخته و به‌مدّت ۳۰ دقیقه در آب جوش قرار داده و مرتب هم بزنید. وقتی سرد شد، خامه و بادام کوبیده و اسانس پرتقال را به‌آن اضافه کرده و مخلوط کنید و مرتب هم بزنید تا بسته شود.

بستنی با قهوه

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۴ عدد
پودر قند	۱۵۰ گرم
خامه	۳۰۰ گرم
اسانس قهوه	۴ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

سفیده و زردهٔ تخم‌مرغ را جدا کرده، سفیده را بزنید و $\frac{۲}{۳}$ پودرقند را اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. زردهٔ تخم‌مرغ، بقیهٔ پودرقند و اسانس قهوه را با هم مخلوط کرده و خوب بزنید. خامه را جداگانه حدود ۵ دقیقه بزنید.

تمام مواد را با دقت با هم مخلوط کرده و در یخچال به‌مدّت ۲ساعت قرار دهید تا بستنی آماده شود. (در صورت تمایل می‌توانید از بادام یا پسته برای داخل بستنی استفاده کنید.)

بستنی با کاکائو یا قهوه

طرز تهیّه این بستنی مانند بستنی ساده تهیّه می‌شود. با این تفاوت که داخل شیر بستنی ۱ قاشق کاکائو یا قهوه می‌ریزیم. (توضیح بَستنی ساده در صفحات بعدی درج شده است)

بستنی با کره و گردو

مواد لازم:

شکر	۱۰۰ گرم
خامه	۲۰۰ گرم
گردو خرد شده	۲۰۰ گرم
شیر	۲۵۰ گرم
زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
سفیدهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
کره	۲ قاشق غذاخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

شکر و نمک را در شیر حل کرده، گردو را در کره تفت دهید تا قهوه‌ای شود. و بگذارید خنک شود. سفیدهٔ تخم‌مرغ را هم بزنید تا سفت و غلیظ شود. زرده‌ها را بزنید تا سفت شود. سفیدهٔ تخم‌مرغ زده شده، شیر، گردو و وانیل را به‌زرده اضافه کنید و هم بزنید و در فریزر بگذارید.

بستنی را هر ۳۰ دقیقه از یخچال خارج کرده و هم بزنید و مجدداً در یخچال بگذارید. بعد از آماده شدن روی بستنی را با خامه تزئین کنید.

بستنی پلمبیر

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۵ عدد

خامه	۵۰۰ گرم
شکر	۸ قاشق غذاخوری
وانیل	کمی
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری
خلال بادام	۱ قاشق غذاخوری
کمپوت آناناس	نصف لیوان

طرز تهیه:
زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با شکر و وانیل می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. سفیده‌ها را هم جداگانه با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوند. خامه را با همزن می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد. سفیده و زرده و خامه هم زده را به همراه آناناس‌های خرد شده، خلال پسته و خلال بادام مخلوط می‌کنیم. این کار باید به وسیله قاشق و به آرامی انجام شود. مایه پلمبیر را در قالب می‌ریزیم و در فریزر قرار می‌دهیم.

بستنی توت‌فرنگی

مواد موردنیاز:

سفیده تخم‌مرغ	۲ عدد
آب	نصف لیوان
ورق ژلاتین	۱ برگ
شکر	۱ لیوان
آب توت‌فرنگی	۱ لیوان
توت‌فرنگی	۱ لیوان

طرز تهیه:

ژلاتین و آب را روی حرارت غیرمستقیم مانند بخار آب کتری می‌گذاریم تا ژلاتین در آب حل شود. شکر را داخل ژلاتین و آب می‌ریزیم تا شکر هم حل شود. توت‌فرنگی‌ها را ریز خرد می‌کنیم و به همراه آب توت‌فرنگی داخل ژلاتین و شکر ریخته هم می‌زنیم و در قالب می‌گذاریم و در فریزر می‌گذاریم. پس از مدتی که مواد منجمد شد، آنها را از داخل فریزر درمی‌آوریم و با همزن می‌زنیم. سفیده تخم‌مرغ‌ها را با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها سفت شوند. توت‌فرنگی منجمد را مجدداً با همزن می‌زنیم و داخل سفیده می‌ریزیم و هم می‌زنیم و مجدداً داخل فریزر می‌گذاریم تا بستنی آماده شود.

بستنی رنگین کمان

مواد لازم:

بستنی معمولی	۵۰۰ گرم
بستنی وانیلی	۵۰۰ گرم
بستنی شکلاتی	۵۰۰ گرم
مربای آلبالو	نصف پیمانه
میوهٔ خرد شده(دلخواه)	نصف پیمانه
گردوی خرد شده	۴ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

بستنی معمولی را با همزن زده تا کمی نرم شده و گردوی خرد شده را به آن اضافه و هم بزنید و در قالب مناسب بریزید و روی آن مربای آلبالو را ریخته و قالب را در جای یخی یخچال قرار دهید. بستنی شکلاتی را با چنگال هم بزنید و در یخچال قرار دهید تا بسته شود این کار را چند مرتبه انجام دهید. میوهٔ خرد شده را در بستنی

وانیلی ریخته و هم بزنید و روی بستنی معمولی بریزید و مجدداً در جای یخی قرار دهید.
بستنی شکلاتی را نیز روی بستنی وانیلی ریخته و در یخچال قرار دهید. پس از آماده شدن بستنی قالب آن را در آب ولرم قرار داده و در ظرف مناسب برگردانید. روی بستنی را با میوه‌های مختلف تزئین کنید.

بستنی زردآلو

مواد لازم:

زردآلو کوچک	۲ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر	نصف لیوان
وانیل	کمی
لیمو ترش	۱ عدد
خامه	۲۰۰ گرم
کاکائو	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

پوست زردآلوها را می‌کنیم و بعد آنها را به تکه‌های کوچک خرد می‌کنیم. زرده‌ها و سفیده‌های تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را به هَمراه شکر و وانیل می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شود.
سفیده‌ها را با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها نیز سفت شوند. زرده‌ها و سفیده‌ها را به همراه زردآلوها، کاکائو و خامه زده شده مخلوط کرده و به آرامی و به وسیله قاشق هم می‌زنیم. مواد را در قالب فلزی گذاشته و در فریزر قرار می‌دهیم و روی بستنی را با ورقه‌های لیمو ترش تزئین می‌نماییم.

بستنی ساده

مواد لازم:

شیر	نصف لیتر
شکر	۴ قاشق غذاخوری
زرده تخم‌مرغ	۴ عدد
وانیل	کمی

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با شکر و وانیل می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. شیر را بر روی حرارت می‌گذاریم تا به جوش بیاید. شیر داغ را روی زرده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا زرده‌ها حالت بریدگی پیدا نکند. مواد را داخل قالب بستنی می‌ریزیم و پس از سرد شدن در فریزر می‌گذاریم و کمی که بستنی بسته شد از یخچال درمی‌آوریم و با همزن کمی می‌زنیم و دوباره در فریزر می‌گذاریم.

بستنی سنتی

مواد لازم:

زرده تخم‌مرغ	۱ عدد
شکر	۲ قاشق غذاخوری
شیر	۱ لیوان
زعفران آب شده	۱ قاشق غذاخوری
ثعلب	$\frac{1}{3}$ قاشق غذاخوری
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری

خلال بادام	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

زرده را به همراه شکر می‌زنیم تا زرده سفت و کشدار شوند. شیر را روی حرارت می‌گذاریم تا به جوش بیاید و بعد آرام آرام روی زرده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا زرده‌ها نبرد.

ثعلب را درکمی شیر داغ حل می‌کنیم. تمام مواد را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا گرم بماند. ثعلب حل شده در شیر داغ را به همراه زعفران، خلال پسته و خلال بادام داخل مواد می‌ریزیم و داخل فریزر می‌گذاریم. هر بیست دقیقه یکبار باید بستنی را از فریزر درآورد و هم زد. این کار را باید چند بار تکرار کرد تا بستنی عمل بیاید.

بستنی سیب

مواد لازم:

سیب	۵۰۰ گرم
پودر قند	۵۰۰ گرم
هل پودر شده	۶ عدد
گلاب	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیب را پوست کنده و آن را رنده کرده و با کمی آب بجوشانید. سپس هل و گلاب و پودر قند را خوب مخلوط کرده و به‌سیب اضافه کنید. بگذارید سرد شود. در آخر در قالب ریخته و در جای خنک قرار دهید.

بستنی شکلاتی

مواد لازم:

شیر	نیم لیتر
زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
شکلات بدون مغز	۳ قاشق سوپ‌خوری
شکر	۱ قاشق سوپ‌خوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

شکلات را داخل شیر داغ بریزید و مانند بستنی ساده آن را تهیّه کنید.

بستنی گلابی

مواد لازم:

خامه	۲۵۰ گرم
پودر قند	۵۰۰ گرم
آب گلابی	۱ لیوان
یخ	به میزان لازم

طرز تهیه:

خامه را با همزن خوب بزنید و با پودر قند در ظرف مناسب بریزید و خوب مخلوط کنید. سپس آب گلابی را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و درب ظرف را ببندید، سپس آنرا در یخ قرار داده تا خوب خودش را بگیرد.

بستنی معمولی

مواد لازم:

شیر	۱ لیتر
زردهٔ تخم‌مرغ	۵ عدد
شکر	۶ قاشق غذاخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

شکر و وانیل را با زردهٔ تخم‌مرغ در ظرفی ریخته و با همزن هم بزنید تا سفید و سفت شود. سپس شیر را بجوشانید و داخل زردهٔ تخم‌مرغ زده شده بریزید و بگذارید تا کاملاً سرد شود.

آنگاه آنرا در ظرف مناسبی ریخته و مایه را مرتب هم بزنید و دوباره در جای یخی یخچال قرار داده، این کار چند بار انجام دهید. توجه داشته باشید در مدتی که بستنی در یخچال است نباید یخ بزند بلکه فقط بستنی ببندد.

بستنی موز و گردو

مواد لازم:

موز له شده	۲۰۰ گرم
شیر	۶۰ گرم
خامه	۲۰۰ گرم
شکر	۵۰ گرم
گردو خرد شده	۱۰۰ گرم
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری

آبلیمو	۲ قاشق چایخوری
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
سفیدهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

موز، شیر، نمک و آبلیمو را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید. شکر و سفیدهٔ تخم‌مرغ را با هم مخلوط کرده و با همزن بزنید تا سفت شود. مخلوط موز را با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط کرده و سفیده تخم‌مرغ را به آن بیفزایید. مقداری خامه زده شده، وانیل، مغزگردو را به‌مواد افزوده و هم بزنید. مواد را در قالب مورد نظر ریخته و در فریزر قرار دهید. روی بستنی را با الباقی مخلوط گردو و خامه زده شده تزئین کنید.

بستنی موزی

مواد موردنیاز:

تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر	۱ لیوان
خامه	۱ لیوان
موز	۳ عدد
وانیل	کمی

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. سفیده‌ها را با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها سفت وکشدار شوند. زرده‌ها را هم با شکر می‌زنیم تا زرده‌ها هم سفت شوند. خامه را نیز با همزن می‌زنیم تا خامه هم سفت شود. زرده، سفیده، خامه و وانیل را بـه آرامی با قاشق مخلوط می‌کنیم. موزها را له می‌کنیم و داخل مواد مـی‌ریزیم و بـه

آرامی همه را با هم مخلوط می‌کنیم.
مواد را داخل فریزر می‌گذاریم. بهتر است مواد را داخل یک قالب فلزی بریزیم و بعد در فریزر قرار دهیم. در این فاصله ۲ بار مواد را از فریزر درآورده به آرامی هم می‌زنیم و مجدداً داخل فریزر می‌گذاریم.

بستنی میوه

مواد لازم:

آبمیوه دلخواه	۲ پیمانه
خامه	۱۵۰ گرم
شکر	۴ قاشق سوپ‌خوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:
توجه داشته باشید اگر آبمیوهٔ شما ترش بود از ۴ قاشق(س) شکر و اگر شیرین بود از ۲ قاشق(س) شکر استفاده کنید. آبمیوه و شکر را در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر حل شود.
آبمیوه را از روی حرارت برداشته و بگذارید سرد شود، وانیل و خامه را اضافه کرده، سپس آنرا در یخچال قرار دهید. بستنی را از یخچال بیرون آورده و هم بزنید و مجدداً در یخچال قرار دهید تا بستنی خوب بسته شود.

بستنی نسکافه‌ای

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۴ عدد
نسکافه	۲ قاشق مرباخوری سرخالی
خامه	۲۵۰ گرم
مغز گردو خرد شده	نصف لیوان
شکر	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر می‌زنیم تا زرده‌ها از حالت لختگی دربیاید و بعد سفت شود. سفیده‌های تخم‌مرغ‌ها را می‌زنیم تا سفیده‌ها سفت شود و از همزن نریزد.نسکافه را داخل زرده‌ها می‌ریزیم و آرام هم می‌زنیم تا نسکافه و زرده‌ها با هم خوب مخلوط شوند. سفیده و زرده را نیز با قاشق به آرامی با هم مخلوط می‌کنیم. خامه را با همزن می‌زنیم تا سفت شود. زرده و سفیده و خامه و مغزگردو را با هم مخلوط می‌کنیم و به آرامی هم می‌زنیم و بعد در فریزر می‌گذاریم تا بستنی آماده شود.

بستنی نیویورک

مواد لازم:

شیر	۲ پیمانه
شکر	۱۰۰ گرم
شیرهٔ ذرت	۱۰۰ گرم
خامه	۲۵۰ گرم

نشاستهٔ ذرت	۱ قاشق سوپ‌خوری
شیر سرد	۲ قاشق سوپ‌خوری
نمک	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری
زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
سفیدهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

شیر را روی حرارت غیر مستقیم قرار داده و بجوش آورید.(باروش بن ماری) نشاسته را با شیر سرد مخلوط کرده و به‌تدریج به‌شیر در حال جوش اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. زردهٔ تخم‌مرغ را با همزن بزنید تا سفت و سفید شود. شکر و نمک و شیرهٔ ذرت را اضافه کرده، خوب هم بزنید. شیر داغ را به‌مخلوط تخم‌مرغ اضافه کنید و مجدداً روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید. سفیده‌های تخم‌مرغ را زده به مواد اضافه نمایید و مجدداً آن را روی حرارت غیرمستقیم بگذارید. خامه را زده و به همراه وانیل به مواد اضافه کرده و مواد را از روی حرارت برداشته و بعد در فریزر بگذارید تا بستنی آماده شود.

بستنی وانیلی

مواد لازم:

شیر	۱ لیتر
شکر	۸ قاشق غذاخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری
زردهٔ تخم‌مرغ	۸ عدد

طرز تهیه:

شکر و وانیل و زردهٔ تخم‌مرغ را با هم مخلوط کرده و با همزن بزنید تا کاملاً سفید و سفت شود. بعد شیر را بجوشانیدِ و با زردهٔ تخم‌مرغ زده شده مخلوط کرده و مایه را در ظرف مناسب ریخته و بگذارید سرد شود.

سپس آنرا در یخچال قرار دهید. وقتی بستنی کمی بسته شد آنرا بیرون آورده و هم بزنید و مجدداً در یخچال قرار دهید. این عمل را تا حدی انجام دهید تا بستنی خود را بگیرد اما یخ نزند.

بستنی هلو

مواد لازم:

کمپوت هلو	۵۰۰ گرم
خامه	۲۰۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
رنگ خوراکی (قرمز)	۱ قطره
پودر ژلاتین	نصف قاشق سوپ‌خوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری
اسانس بادام	نصف قاشق چایخوری
نمک	$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

کمپوت هلو را در صافی ریخته تا آب اضافی آن خارج شود. و آن را فشار دهید تا له شود. ژلاتین را با ۱قاشق آب سرد مخلوط کرده و روی حرارت غیر مستقیم نرم کنید. ژلاتین نرم شده را با نصف هلوها مخلوط کنید. نصف دیگر هلو را با شکر مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا گرم شود. سپس مخلوط اول را با مخلوط

دوم مخلوط کرده و هم بزنید و بگذارید تا خنک شود. مواد را در قالب‌های دلخواه ریخته و در فریزر قرار دهید هنگامی که نیمه یخ زده شد، نمک، اسانس بادام و وانیل را اضافه کرده و رنگ خوراکی رانیز بیفزایید. خامه را پس از زدن اضافه کنید و هم بزنید و مجدداً در فریزر قرار دهید.

بستنی یخ در بهشت

مواد لازم:

آرد برنج	۱۰۰ گرم
نشاسته	۱۵۰ گرم
شکر	۴۰۰ گرم
گلاب	نصف فنجان
شیر	۲ لیوان
آب	۱ لیوان
پودر پسته	به میزان لازم

طرز تهیه:

نشاسته را در آب حل کرده و از صافی رد کنید. آرد برنج را در شیر حل کرده و از صافی رد کنید. نشاسته و آرد برنج حل شده را با هم مخلوط کرده و در ظرف مناسب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید تا جوش آمده و غلیظ شود.

شکر را به‌مایه اضافه کرده، گلاب را نیز به‌تدریج و آرام اضافه کنید. مواد را مرتب هم بزنید تا غلیظ شود به‌طوری که اگر قاشق را در مایه حرکت دهید جای قاشق محو نشود. مواد آماده را در ظرف مناسب ریخته و در جای خنک قرار دهید تا خود را بگیرد. سپس به‌شکل‌های مختلف در آورده و روی آن را با پودر پسته تزئین کنید.

بستنی یخی با طعم لیمو

مواد لازم:

آب	۲ فنجان
شکر	۱ فنجان
آب لیموترش	۱/۵ فنجان
سفیده‌ی تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

آب و شکر را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. آب لیموترش را اضافه می‌کنیم. سپس حدود یک ساعت در فریزز می‌گذاریم تا خودش را بگیرد ولی سفت نشود. بعد از آن با همزن برقی آن‌را به‌هم می‌زنیم و سفیده‌های تخم‌مرغ را نیز به‌آن اضافه می‌کنیم دوباره به‌هم می‌زنیم پس از آن مجدداً مخلوط را در ظرف ریخته و در فریزر می‌گذاریم تا خودش را بگیرد. در پایان آن را با قاشق در بشقاب گذاشته و سرو می‌کنیم.

نکات تغذیه‌ای:

بستنی یکی از اشتها برانگیزترین دسرهای محبوب همه ما است. باتوجه به‌گرمای فصل تابستان تهیه بستنی یخی با طعم لیموکه منبع خوبی از ویتامین C است، در منزل خالی از لطف نخواهد بود.

کیک بستنی

مواد لازم:

کیک اسفنجی	۱ عدد
بستنی وانیل	۵۰۰ گرم

بستنی شکلاتی	۵۰۰ گرم
بستنی توت فرنگی	۵۰۰ گرم
خامه	۲۵۰ گرم
پودر قند	۳ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

کیک اسفنجی را در ظرفی که دهانهٔ آن بزرگتر از ته قالب است تهیّه کنید. ته کیک را که کوچکتر است به‌صورت افقی برش زده و بردارید. داخل کیک رابه‌صورت کاسه‌ای به‌ضخامت ۳ سانتیمتر خالی کنید.

بستنی‌ها را جداگانه بزنید تا نرم و صاف شود. سپس یک ردیف بستنی شکلاتی را در ته کیک ریخته و ردیف دوم بستنی وانیلی و ردیف سوم بستنی توت فرنگی را ریخته و هر ردیف را با قاشق کاملاً صاف کنید. به‌این ترتیب بستنی‌ها را ریخته تا تمام شود. کیکی که به‌صورت دایره برداشته بودیم را روی آن قرار دهید و در جای خنک قرار دهید تا یخ زده و آماده شود. خامه و پودر قند را زده تا سفت شود و روی کیک را با بستنی خامه آماده شده بپوشانید و کمی خامه داخل قیف ریخته و روی کیک بستنی را تزئین کنید.

انواع کمپوت

تعریف کمپوت

کمپوت نوعی خوراک شیرین است که از پختن میوه‌های درسته یا تکه شده مثل سیب، گلابی، هلو، گیلاس، توت‌فرنگی، آلو و... به‌همراه شکر تهیه می‌شود. معمولاً" آب موجود درکمپوت از مربا، ژله و کنسرو بیشتر است. به کمپوت می‌توان انواع ادویه‌جات را هم اضافه نمود.

همچنین کمپوت به نوعی نوشیدنی سنتی در کشور لهستان هم اطلاق می‌شود. در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۶۰ درصد از نوشیدنی‌هایی که مردم لهستان استفاده می‌نمودند، شامل کمپوت و دیگر تولیدات خانگی از این دسته می‌شد. البته امروزه این رقم به ۳۰ درصد کاهش یافته است و در بیشتر موارد، به‌جای کمپوت از نوشیدنی چای به‌همراه لیمو استفاده می‌کنند (مردمان لهستان عادت دارند که چای را نه تنها بعد از غذا، بلکه همراه با غذا هم مصرف کنند). البته کسی نمی‌تواند کمپوت را در رستوران‌ها یا سوپرمارکت‌های کشور لهستان پیدا کند، چون مردم این کشور، کمپوت را نوعی نوشیدنی خانگیَ به‌حساب می‌آورند که باید در خانه تهیه شود. امروزه در این کشور، استفاده از کمپوت و چای به‌جای انواع آب‌میوه رایج شده است (تصویر صفحه ۷۲۴).

کمپوت آلبالو

مواد لازم:

آلبالو	۱ کیلو
شکر	۳۰۰ گرم
آب	۳ لیوان
وانیل	کمی

طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا شربت جوش بیاید. آلبالوهای تمیز شده را داخل شربت در حال جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم آلبالوها داخل شربت بپزد. در اواخر طبخ، وانیل را داخل کمپوت می‌ریزیم و بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برداریم.

کمپوت آلو

مواد لازم:

آلو	۱ کیلوگرم
شکر	نیم کیلوگرم
وانیل	کمی
آب	۳ لیوان

طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. آلوهای پاک شده را داخل شربت می‌ریزیم تا داخل شربت بپزند.

مدت طبخ باید تا حدی باشد که هسته آلو جدا نشود. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم، وانیل را اضافه کرده و بعد بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برمی‌داریم.

کمپوت خشکبار

مواد لازم:

آلو سیاه خشک	۲۴ عدد
سیب خشک	۲ فنجان
قیسی خشک	۱ فنجان
آب	۵ لیوان
شکر	۲ فنجان
گلاب	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آب و شکر را مخلوط کرده و به‌مدت ۱۵دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آنرا از صافی رد کنید و آلو سیاه را شسته و در آن بریزید و بگذارید بجوشد بعد سیب و قیسی را به‌آن اضافه کرده و به‌مدّت ۱۵ دقیقه بجوشانید. در آخر گلاب را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید تا خنک شود.

کمپوت ریواس

مواد لازم:

ریواس	۱/۵ کیلوگرم
شکر	۵۰۰ گرم
آب	۲ لیتر

طرز تهیه:

ریشه و برگهای ریواس را جدا کرده و پوست و ریشه‌های روی ساقه را بگیرید. ریواس را به‌طول ۳ سانتیمتر ببرید. و بشویید و آب و شکر را مخلوط کرده و بجوشانید و از صافی رد کنید و دوباره بگذارید بجوشد بعد ریواس‌ها را در آن ریخته و بعد از چند جوش از روی حرارت برداری به‌حدی که ریواس پخته شود، اما له نشود.

کمپوت زردآلو

مواد لازم:

زردآلو	۱۵ عدد
شکر	۲ لیوان
آب	۲ لیوان
وانیل	کمی

طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بجوش بیاید و شکر حل شود. زردآلوها را به دو نیم تقسیم کرده، هسته آنها را درمی‌آوریم و داخل

شربت در حال جوش می‌اندازیم تا زردآلوها بپزد. در اواخر طبخ کمپوت، وانیل را به کمپوت می‌افزاییم و بلافاصله آن را از روی حرارت برمی‌داریم.

کمپوت سیب

مواد لازم:

سیب درشت و سفت	۳ عدد
شکر	۲۵۰ گرم
آب	۳ لیوان
وانیل	کمی

طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا شربت به جوش بیاید. سیب‌ها را پوست کنده، نصف می‌کنیم و هر نصف سیب را هم مجدداً به دو نیم تقسیم می‌کنیم. دانه‌های داخل سیب را درمی‌آوریم و بعد سیبها را داخل شربت در حال جوش می‌اندازیم تا سیبها بپزد. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم، وانیل را اضافه می‌کنیم.

کمپوت شلیل

مواد لازم:

شلیل	۱ کیلوگرم
شکر	۲۵۰ گرم
آب	۱/۵ لیتر
وانیل	کمی

طرز تهیه:

این کمپوت همانند هلو تهیّه می‌شود، با این تفاوت که هسته و پوست شلیل را نباید گرفت و نگذارید که شلیل‌ها لِه شود.

کمپوت گلابی

مواد لازم:

گلابی سفت و درشت	۴ عدد
شکر	۲۵۰ گرم
آب	۳ لیوان
وانیل	کمی

طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بجوش بیاید. گلابی‌ها را پوست کنده، به دو نیم می‌کنیم و هسته‌های داخل گلابی را درمی‌آوریم. گلابی‌ها را داخل شربت در حال جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم گلابی‌ها داخل شربت بپزد. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برمی‌داریم، وانیل را به کمپوت می‌افزاییم.

کمپوت گوجه‌سبز

مواد لازم:

گوجه‌سبز	۱ کیلو
شکر	۷۰۰ گرم
وانیل	کمی
آب	۳ لیوان

طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. گوجه‌سبزهای پاک شده را داخل شربت می‌ریزیم تا داخل شربت بپزند. مدت طبخ باید تا حدی باشد که پوست گوجه‌سبزها جدا نشود. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم، وانیل را اضافه کرده و بعد بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برمی‌داریم.

کمپوت گیلاس

مواد لازم:

گیلاس	۱ کیلو
شکر	۳۰۰ گرم
آب	۳ لیوان
وانیل	کمی

طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بجوش بیاید. گیلاسهای تمیزشده را داخل شربت در حال جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم گیلاس‌ها داخل شربت بپزد. در اواخر طبخ، وانیل را داخل کمپوت می‌ریزیم و بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برداریم.

کمپوت هلو

مواد لازم:

هلو	۶ عدد
شکر	۲ لیوان

آب	۲ لیوان
وانیل	کمی

طرز تهیه:

آب و شکر را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا شکر در آب حل شود. و به جوش بیفتد. هلوها را پوست کنده، نصف می‌کنیم و هسته آن را درمی‌آوریم و بعد داخل شربت در حال جوش می‌اندازیم و می‌گذاریم هلو داخل شربت بپزد اما له نشود. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم وانیل را به کمپوت می‌افزاییم و بعد کمپوت را از روی حرارت برمی‌داریم.

انواع شربت

شربت آبلیمو

مواد لازم:

لیمو ترش	۱ کیلوگرم
شکر	۲ کیلوگرم
آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

آب لیمو ترش‌ها را می‌گیریم و به همراه آب و شکر روی حرارت می‌گذاریم تا شربت به جوش بیاید. پس از آنکه شربت کمی غلیظ شود، آن را از روی حرارت برمی‌داریم و پس از سرد شدن در بطری در دار نگهداری می‌کنیم.

شربت آلبالو

مواد لازم:

آلبالو	۱ کیلوگرم
شکر	۲ کیلوگرم
وانیل	کمی
آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. آلبالوهای پاک کرده و شسته را داخل پارچه نازک و تمیزی ریخته، در آن را بسته و داخل شربت می‌اندازیم تا آلبالوها داخل شربت بجوشد و شربت مزه و رنگ آلبالو را به خود بگیرد در اواخر طبخ، وانیل را به شربت اضافه می‌کنیم. آلبالوها را از داخل شربت درمی‌آوریم و پس از سرد شدن، شربت را در شیشه در دار نگهداری می‌کنیم.

شربت بهارنارنج

مواد لازم:

شکر	۳۰۰ گرم
آب	۳ لیوان
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
عرق بهارنارنج	نصف لیوان

طرز تهیه:

آب و شکر را مخلوط کرده و روی حرارت قرار داده تا بجوش آید و غلیظ شود.
سپس عرق بهارنارنج را اضافه کرده و بگذارید بجوشد و شربت قوام بیاید.
در آخر ۱ قاشق غذاخوری آبلیمو اضافه کرده و از روی حرارت بردارید و از صافی رد کنید.

شربت به‌لیمو

مواد لازم:

به	۱ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم

آب لیمو	نصف استکان
آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

به‌ها را شسته، پوست کنده، دانه‌های آن را درمی‌آوریم و بوسیله آب‌میوه‌گیری، آب آنها را می‌گیریم. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. سپس آب به را داخل شربت می‌ریزیم تا شربت کاملاً جوشیده و غلیظ شود. در اواخر طبخ آبلیمو را داخل شربت می‌ریزیم و پس از چند جوش، آن را از روی حرارت برداشته و پس از سرد شدن در ظرف در دار نگهداری می‌کنیم.

شربت پرتقال

مواد لازم:

پرتقال آب‌گیری	۲/۵ کیلوگرم
شکر	۲ کیلوگرم
آب	۳ لیوان

طرز تهیه:

پرتقال‌ها را آب می‌گیریم و به همراه شکر و آب روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بجوش بیاید و می‌گذاریم روی حرارت بماند تا کمی غلیظ شود. شربت را پس از سرد شدن در بطری در دار نگه‌داری می‌کنیم.

شربت تخم شربتی

مواد لازم:

تخم شربتی	۲ قاشق غذاخوری

شکر	۱ کیلوگرم
گلاب	۱ استکان
آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

تخم شربتی را تمیز کرده و در آب می‌خیسانیم. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. وقتی شربت کمی غلیظ شد ابتدا گلاب و سپس تخم شربتی را داخل شربت می‌ریزیم و پس از دو یا سه جوش از روی حرارت برمی‌داریم و پس از سرد شدن در بطری در دار نگهداری می‌کنیم.

شربت تمشک

مواد لازم:

تمشک	۷۵۰ گرم
شکر	۱/۵ کیلوگرم
وانیل	۲ قاشق چایخوری
آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

شکر را با ۴ لیوان آب در ظرف مناسب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید و شکر در آب حل شود.

بعد از به‌جوش آمدن آن را از صافی رد کنید. سپس تمشک‌های شسته را داخل آن بریزید مجدداً شربت را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد بعد از قوام آمدن وانیل را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید و از صافی رد کرده و در جای خنک قرار دهید.

شربت توت‌فرنگی

مواد لازم:

توت‌فرنگی	۱ کیلوگرم
وانیل	کمی
شکر	۲ کیلوگرم
آب	۳ لیوان

طرز تهیه:
توت‌فرنگی‌ها را پاک کرده، می‌شوییم. شکر را به همراه آب روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. توت‌فرنگی‌ها را داخل پارچه نازک تمیزی می‌ریزیم، در آن را می‌بندیم و داخل شربت در حال جوش می‌اندازیم و می‌گذاریم تا توت‌فرنگی‌ها در شربت بجوشد و به شربت رنگ و مزه بدهد. وانیل را هم در اواخر طبخ به شربت می‌افزاییم. سپس شربت را از روی حرارت برمی‌داریم دستمال محتوی توت‌فرنگی را از داخل شربت درمی‌آوریم و می‌گذاریم تا شربت سرد شود. سپس در بطری در دار آن را نگه می‌داریم.

شربت ذغال اخته

مواد لازم:

ذغال اخته	۷۵۰ گرم
شکر	۱/۵ کیلوگرم
وانیل	۲ قاشق چایخوری
آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

شکر را با ۴لیوان آب در ظرف مناسب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا بجوش آید و شکر در آب حل شود. بعدِ از به‌جوش آمدن آن را از صافی رد کنید. سپس ذغال‌اخته‌های شسته را داخل آن بریزید مجدداً شربت را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد بعد از قوام آمدن وانیل را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید و از صافی رد کرده و در جای خنک قرار دهید.

شربت سکنجبین

مواد لازم:

سرکه	نصف لیوان
نعناع	یک دسته کوچک
شکر	۱ کیلوگرم
آب	۳ لیوان

طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. نعناع‌های شسته شده را با تکه‌ای نخ به هم می‌بندیم و داخل شربت در حال جوش می‌اندازیم تا عطر و طعم نعناع داخل شربت شود. سپس نعناع را از داخل شربت درمی‌آوریم و پس از آنکه شربت کمی غلیظ شد، سرکه را داخل آن می‌ریزیم و پس از چند دقیقه شربت را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم تا خنک شود. سپس در ظرف شیشه‌ای در دار شربت را نگهداری می‌کنیم.

انواع شیرینی و کیک

تعریف شیرینی

واژه شیرینی به‌هر گونه فرآورده غذایی اطلاق می‌شود که بخش عمده آن شکر باشد. مردم نقاط مختلف دنیا، واژه‌های متفاوتی را برای شیرینی به‌کار می‌برند. آب‌نبات، شکلات، آب‌نبات چوبی، ویفر، انواع شیرینی‌های خشک و تر و... همه جزو شیرینی‌ها هستند که البته خود، در دسته اسنک‌ها قرار می‌گیرند.

معمولا" این واژه را برای انواع کیک‌ها، بیسکویت‌ها، پودینگ‌ها و دیگر شیرینی‌هایی که برای مصرف‌شان نیاز به کارد و چنگال می‌باشد هم به‌کار می‌برند.

در بسیاری کشورها، اغلب شیرینی‌ها را جزو گروه آب‌نبات قرار می‌دهند. انواع آب‌نبات عبارتند از:

■ آب‌نبات سخت: از شکر تهیه می‌شود. شکر را آن‌قدر حرارت می‌دهند تا سفت و مثل سنگ شد. این دسته از آب‌نبات‌ها خود، انواع متفاوتی دارند. از جمله، آب‌نبات چوبی، آب‌نبات لیمویی و نعنایی یا سایر طعم‌ها. نقل، آب‌نبات نیشکری و...

■باسلق: گرچه برخی افراد هر نوع شیرینی شکلاتی نرم را باسلق می‌نامند. اما در حقیقت، هر نوع شیرینی که در آن، شیر را با شکر حرارت می‌دهند تا این‌که به حالت نرم درآید باسلق نام می‌گیرد.

■ تافی: همانند باسلق، شکر را آن‌قدر حرارت می‌دهند تا نرم شود. سپس آن را می‌کشند تا حالت کشداری پیدا کند.

■ شکلات: معمولا" به توپ‌هایی که رویه‌ی شکلاتی دارند گفته می‌شود.

■ شیرین‌بیان: حاوی عصاره ریشه شیرین‌بیان می‌باشد. نسبت به آدامس،

بیشتر حالت جویدنی دارد. اما آن را می‌خورند و به‌عنوان آدامس تهیه نشده است.

البته همه انواع شیرینیِ‌ها فقط حاوی آب‌نبات نمی‌باشند. سایر انواع شیرینی عبارتند از:

■ کلوچه: نوعی شیرینی پخته است که خمیر آن دارای مقدار زیادی کره می‌باشد. کره را قبل از پختن روی تمام سطح کلوچه پخش می‌کنند که سبب ایجاد بافت سبک و تردی در کلوچه می‌شود. به‌پای و تارت هم رجوع کنید.

■ آدامس جویدنی: معمولاً برای جویدن تهیه می‌شود و نباید آن‌ها را بلعید.

■ آب‌نبات‌های ژلاتینی یا جویدنی: ماده اصلی آن‌ها ژلاتین است. به اشکال متفاوت مخصوصاً برای کودکان تهیه می‌شوند.

■ بستنی: تعلیق بلورهای ریز یخ در خامه است.

■ مارزیپان: شیرینی است که از آرد بادام و شکر تهیه می‌شود و معمولاً به شکل میوه یا دیگر اشکال، آن را درست می‌کنند که با استفاده از رنگ‌های گیاهی، خمیر را رنگ کرده و طرح‌های جالبی ایجاد می‌کنند.

■ حلوا: نوعی شیرینی که خمیر آن را از دانه‌های کنجد تهیه می‌کنند.

■ شیرینی مراسم مذهبی: نوعی شیرینی که همچون نوقا، از سفیده تخم‌مرغ و مغز خرد شده میوه‌جات تهیه می‌شود.

■ شیرینی‌های تر و خشک: در تهیه‌ی شیرینی‌های خشک، معمولاً از خامه استفاده نمی‌شود؛ درحالی‌که شیرینی تر اصولاً به‌دلیل داشتن خامه و مواد امثال آن، به‌این نام درآمده است.

شیرینی لطیفه

مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۳ عدد
بکینگ‌پودر	$1\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
وانیل	کمی
شکر	۲ لیوان
خامه	۱ لیوان

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغها را جدا کرده و نیمی از شکر را با وانیل و زرده‌ها می‌زنیم تا مایه سفیدی بدست آید.

سفیده‌ها را نیز جدا می‌زنیم تا سفت و سفید شوند و مقداری از شکر را نیز با سفیده‌ها می‌زنیم. سپس سفیده و زرده زده شده را آرام بوسیلهٔ یک قاشق پلاستیکی با هم مخلوط می کنیم و بعد آرد. بکینگ پودر را به تدریج به سفیده و زرده اضافه می‌کنیم و آرام هم می‌زنیم.

مواد را داخل قیف ریخته، سر قیف را برمی‌داریم. کف سینی را چرب کرده و کاغذ روغنی می‌اندازیم. بعد به وسیله قیف به اندازه دو سانت مایه می‌ریزیم، البته باید خمیرها کمی از هم فاصله داشته باشند. فر را از ۱۵ دقیقه قبل با حرارت ۱۷۵ درجه گرم می‌کنیم و شیرینی ها را می‌گذاریم تا پخته و طلایی شوند. بعد شیرینی‌ها را از فر

خارج کرده و می‌گذاریم سرد شوند.
باقیمانده شکر و خامه را مخلوط کرده و خوب می‌زنیم تا سفت شوند. خامه را داخل قیف ریخته و بین دو شیرینی خامه می‌زنیم و کمی دو شیرینی را به هم فشار می‌دهیم تا کاملاً به هم بچسبند.

بادام سوخته

مواد لازم:

بادام	نیم کیلو
شکر	نیم کیلو
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
شکر را داخل ظرف ریخته، روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا شکر آرام آرام آب شود و رنگ شکر کاملاً طلایی شود.
سپس بادام را داخل شکر ریخته و کمی هم می‌زنیم تا بادام‌ها به شکر آغشته شوند و کمی هم بادامها حرارت ببینند.
کف سینی فلزی را چرب کرده و به وسیله قاشق یکی یکی بادامها را داخل سینی می‌ریزیم و می‌گذاریم بادامها سرد شوند. سپس به وسیلهٔ یک کاردک بادام‌ها را از سینی جدا می‌کنیم.

باسلق

مواد لازم:

نشاسته	۱ لیوان
شکر	۲ لیوان

آب	۱$\frac{1}{2}$ لیوان
گلاب	۱ استکان
کره	۱ قاشق چای‌خوری
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری
پودر نارگیل	۱قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آب و نشاسته را در ظرفی ریخته و می‌زنیم تا خوب در هم حل شوند. سپس شکر را اضافه کرده و روی حرارت می‌گذاریم و هم می‌زنیم تا شکر و آب و نشاسته کاملاً مخلوط شده و حالت سفت پیدا کنند. گلاب را در این فاصله اضافه می‌کنیم. پس از این مرحله، ظرف را از روی حرارت برداشته و کره را به آن اضافه می‌کنیم تا در مواد حل شود و مواد کمی حرارت خود را از دست بدهد.

یک قطعه کاغذ فویل را روی میز یا تخته پهن کرده و پودر پسته و نارگیل را روی فویل می‌پاشیم و مواد باسلق را روی آن می‌ریزیم و بعد بوسیله لبه کاغذ فویل مواد را به شکل رولت لوله می‌کنیم و دو طرف فویل را می‌بندیم، در یخچال می‌گذاریم تا مواد کاملاً خود را بگیرد. بعد از یخچال درآورده، از کاغذ جدا می‌کنیم و برش می‌زنیم.

باقلوای پیچ

مواد لازم:

آرد	به میزان لازم
تخم‌مرغ	۱ عدد
روغن	۱ قاشق غذاخوری

مواد برای شربت

شکر	۱ لیوان
گلاب	$\frac{1}{4}$ لیوان
آب	نصف لیوان
پودر پسته	به میزان لازم
پودر بادام	به میزان لازم

طرز تهیه:

تخم‌مرغ و روغن را با همزن می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. سپس آرد را به اندازه‌ای اضافه می‌کنیم که خمیری که بدست می‌آید بدست نچسبد. سپس خمیر را با وردنه باز و نازک می‌کنیم. به وسیله استکان از خمیر دایره‌هایی کوچک درمی‌آوریم و وسط هر کدام از این دایره‌ها پودر پسته و پودر بادام می‌ریزیم و هر کدام از این دایره‌ها را مثل بقچه جمع می‌کنیم. فر را با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم. کف سینی را چرب می‌کنیم و باقلواها را در سینی می‌چینیم و به مدت ۳۰ دقیقه در فره می‌گذاریم تا شیرینی‌ها طلایی شوند. گلاب، آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بدست بیاید.

سپس شیرینی‌ها را در شربت می‌غلتانیم تا شیرینی شربت جذب باقلواها شود.

باقلوای شربتی

مواد لازم:

آرد	۳ لیوان
تخم‌مرغ	۴ عدد
بیکینگ پودر	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	کمی
شکر	$1\frac{1}{2}$ پیمانه

دارچین	۱ قاشق سوپخوری
شیر	$\frac{1}{4}$ لیوان
گردوی خرد شده	۲ لیوان
روغن جامد	نصف لیوان

مواد شربت:

پودر پسته	به میزان لازم
شکر	۲ لیوان
آب	۲ لیوان

طرز تهیه:

شکر، وانیل و روغن را خوب می‌زنیم تا کاملاً یکدست و سفید شود. سپس یکی از تخم‌مرغ‌ها را نگه می‌داریم و بقیه تخم‌مرغها را یکی یکی داخل مواد بالا ریخته و خوب می‌زنیم تا مواد کاملاً مخلوط شوند. شیر را کمی گرم کرده و آرام آرام به مواد بالا اضافه می‌کنیم و با قاشق آرام هم می‌زنیم.

بیکینگ پودر و آرد را با هم مخلوط کرده و به تدریج داخل مایه می‌ریزیم و با قاشق تمام مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم. ته قالبهای باقلوا را که معمولاً مستطیل شکل و نسبتاً کوچک هستند چرب کرده و تمام مواد را داخل قالب می‌ریزیم و آن سفیده تخم‌مرغی را که نگه داشته‌ایم با فرچه روی خمیر می‌مالیم.

مواد داخل قالب باید ۱ سانتیمتر قطر داشته باشد. گردو و دارچین را با هم مخلوط می‌کنیم و روی خمیر می‌پاشیم تا سطح خمیر پوشانده شود. قالب را در طبقه وسط فر به مدت نیم ساعت در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد.

آب و شکر را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. شیرینی پخته را از فر خارج کرده و شربت داغ را روی شیرینی می‌ریزیم تا به خورد شیرینی برود. سپس با یک کارد ظریف برشهایی به شکل لوزی می‌دهیم و کمی پودر پسته برای تزئین روی باقلوا می‌دهیم.

بامیه

مواد لازم:

روغن جامد	۲ قاشق چایخوری
آرد	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر	۲ لیوان
زعفران	به میزان لازم
آب	۳ لیوان
روغن مایع	به میزان لازم

طرز تهیه:

یک لیوان آب را با روغن جامد و دو قاشق چای‌خوری شکر روی حرارت ملایم می‌گذاریم. حرارت باید ملایم باشد تا حدی که روی مایع حبابهایی ایجاد شود. سپس همه آرد را داخل آن ریخته و مرتب هم می‌زنیم تا آب اضافی مواد تبخیر شود. سپس مواد را از روی حرارت برداشته و می‌گذاریم تا سرد شوند. تخم‌مرغها را یکی یکی داخل مواد می‌شکنیم و خوب ورز می‌دهیم تا مواد یکدست و خمیری شوند. خمیر بدست آمده نباید زیاد سفت یا شل باشد. دو لیوان شکر و دو لیوان آب و زعفران حل شده در آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد و قوام بیاید.

از خمیر بالا به وسیله قاشق برمی‌داریم و داخل قیف مخصوص شیرینی بامیه می‌ریزیم. روغن مایع را روی حرارت گذاشته تا داغ شود و بعد زیر حرارت را ملایم می‌کنیم. به وسیله قیف مخصوص بامیه‌ها را به اندازه‌ای که می‌خواهیم از قیف با فشار خارج می‌کنیم و به وسیلهٔ یک قیچی، آن را می‌چینیم و در روغن می‌اندازیم. روغنی باید شناور باشد تا بامیه‌ها خوب سرخ شوند. سپس بامیه‌ها را که خوب سرخ شدند را در یک صافی می‌ریزیم تا روغن اضافی آنها گرفته شود و بعد داخل شربت می‌اندازیم تا بامیه شیرین شوند و بعد از شربت خارج می‌کنیم.

برشتوک

مواد لازم:

آرد گندم	نیم کیلو
خاکه قند	۲۵۰ گرم
هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری
پودر نارگیل	۱ قاشق مرباخوری
روغن	۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

روغن را در ظرفی ریخته، روی حرارت می‌گذاریم تا آب داغ شود. آرد را داخل روغن ریخته و حرارت را کم می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا بویِ آرد بلند شود و رنگ آن هم طلایی شود. سپس آرد را از روی حرارت برمی‌داریم و داخل آن هل کوبیده و خاکه قند می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد کامل با هم مخلوط شوند. داخل قالبهای مستطیل شکل مانند قالب باقلوا، مواد را می‌ریزیم و با پشت قاشق آنها را صاف می‌کنیم و روی آن را پودر پسته و پودر نارگیل می‌پاشیم و می‌گذاریم سرد شود. سپس با یک چاقوی ظریف و نوک تیز، برشتوک را به شکل مربع مربع برش می‌زنیم و در ظرف می‌چینیم.

برشتوک نخودچی

مواد لازم:

آرد سفید	۱ لیوان
آرد نخودچی	۱ لیوان
روغن جامد	۱ لیوان

پودر قند	۱ لیوان سرخالی
پودر هل	به‌میزان لازم
پودر پسته	مقداری برای تزیین

طرز تهیه:

آرد سفید را با حرارت ملایم تفت می‌دهیم حدوداً ۲۰ دقیقه تا رنگ آرد تغییر کند و خامی آن از بین برود، آرد نخودچی را به‌آن اضافه کرده وکمی تفت می‌دهیم. سپس روغن را به‌آرد اضافه کرده وکمی سرخ می‌کنیم (می‌توانیم آن‌را درون ظرف مناسب ریخته با روغن مخلوط نماییم و به‌مدت ۶ الی ۷ دقیقه به‌قدرت ۱۰۰ در ماکروفر قرار دهیم بدون درب و یک الی دو دفعه آن‌را هم بزنیم آنگاه آرد نخودچی را به‌آن اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه ادامه دهیم) آنگاه پودر قند و هل را نیز اضافه کرده با هم مخلوط می‌کنیم بعد مواد را درون سینی پهن می‌کنیم تا سرد شود روی آن‌را با پودر پسته تزیین می‌کنیم و بعد از سرد شدن به‌صورت لوزی می‌بریم.

تعریف بیسکویت

بیسکویت: خود، نوعی غذا محسوب می‌شود. البته در نقاط مختلف دنیا، این واژه غذاهای متفاوتی را شامل می‌شود. اصل این لغت متعلق به‌بخش مرکزی فرانسه است، به‌معنای چیزی که دو بار آن را می‌پزند. ابتدا ارتشی‌ها و کسانی که در کشتی‌ها کار می‌کردند از بیسکویت استفاده می‌نمودند (احتمالا" به‌این دلیل که با خوردن آن سیر می‌شدند و تهیه آن هم کار مشکلی نبود). در آمریکا، بیسکویت به غذایی اطلاق می‌شود که خمیر آن را به‌جای مخمر، به‌وسیله‌ی جوش‌شیرین عمل می‌آورند. گاهی به بیسکویت، نانی که سریع آماده می‌شود هم می‌گویند.

از بیسکویت در کنار غذای اصلی یا برای صبحانه استفاده می‌شود. بیسکویت را با ژله و مربا یا با انواع سوسیس به‌همراه سس گوشت به‌کار می‌برند. همچنین از بیسکویت، همراه با پنیر و مواد پیتزا به‌عنوان مینی‌پیتزا استفاده می‌شود. به‌برخی

انواع بیسکویت، انواع ادویه‌جات، پنیر و حتی مرغ هم اضافه می‌کنند.
معمولاً" بیسکویت را به‌دو نوع شور و شیرین تهیه می‌کنند. همچنین سعی می‌شود که از انواع مواد مغذی در تهیه‌ی آن‌ها استفاده گردد. بیسکویت‌های شیرین را اغلب به‌عنوان اسنک میل می‌کنند که ممکن است دارای شکلات، میوه، مربا، مغز انواع میوه یا ژله باشند. بیسکویت‌های شور معمولاً" ساده‌ترند و اغلب همراه با پنیر یا سوپ در یک وعده‌ی غذایی مصرف می‌شوند. بیسکویت را از آرد، جوش‌شیرین، روغن، نمک یا شکر و شیر به‌عنوان مواد اصلی تهیه می‌کنند. اضافه نمودن سایر مواد، آزاد می‌باشد. از مهم‌ترین انواع بیسکویت‌ها می‌توان به بیسکویت‌های کرم‌دار با طعم‌های مختلف و بیسکویت دیجستیو (ساقه طلایی) که از آرد سبوس‌دار تهیه می‌شود، اشاره نمود.

تعریف پای

پای: نوعی خوراک پیراشکی مانند است که از دو بخش تشکیل می‌شود: یک بخش آن لایه خمیری است و بخش دیگر موادی است که درون این خمیر قرار می‌گیرد. این مواد شامل انواع گوشت، ماهی، سبزیجات، میوه، مربا، مارمالاد، انواع پنیر، خامه، شکلات، کاسترد، مغز میوه یا دیگر انواع مواد شور یا شیرین می‌شوند.
این غذا دو مدل دارد:
۱ـ مدل آن به‌این صورت است که مواد پای را درون ظرف قرار داده و روی این مواد را با خمیر پای می‌پوشانند.
۲ـ مدل دوم، مواد را درون خمیر قرار داده و خمیر را می‌پیچند. برخی پای‌ها هم فقط قسمت زیرینشان خمیر دارد و روی این خمیر، مواد پای (معمولاً" در پای‌های شیرین) را قرار می‌دهند. این نوع پای‌ها را تارت می‌نامند. یکی از معروف‌ترین پای‌های شورمزه که فقط قسمت زیرش خمیر دارد، پای کیش می‌باشد.

پفک گردویی

مواد لازم:

زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
پودر قند	۱۵۰ گرم
مغزگردوی خشک شده	۱ فنجان
آرد	۱ قاشق مرباخوری
بکینگ‌پودر	۱ قاشق چایخوری
هل یا وانیل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

زرده تخم‌مرغ‌ها را به‌هم می‌زنیم. هل یا وانیل و یک سوم پودر قند را اضافه کرده، آن را تا ۵ دقیقه به‌هم می‌زنیم. سپس نصف پودر قند باقی‌مانده را اضافه کرده و به‌هم می‌زنیم و بقیه پودر قند را هم اضافه می‌کنیم. زمان به‌هم زدن پفک گردویی، باید ۱۵ دقیقه طول بکشد و در آخرین مرحله بکینگ پودر را با آرد مخلوط کرده، به‌زرده می‌افزاییم. در آخر هم گردو را افزوده و با قاشق کوچکی از مایع برمی‌داریم و روی کاغذ روغنی که در سینی قرار داده‌ایم، با کمی فاصله و در طبقه وسط فر با حرارت ملایم قرار می‌دهیم، تا پفک‌ها پخته و کاملا" خشک شوند. حرارت فر ۳۰۰ درجه فارنهایت و زمان پخت ۱۵ دقیقه است.

پیراشکی پنیر

مواد لازم:

پنیرسفید (فتا)	۱۰۰ گرم
جعفری خُردشده	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
زیره یا رازیانه	۱ قاشق مرباخوری

خمیر پیتزا[۱]	به‌میزان لازم
سفیده تخم‌مرغ	۱ عدد
روغن برای سرخ کردن	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

پنیر و جعفری و اگر دوست داشته باشیم زیره یا رازیانه را مخلوط می‌کنیم. خمیر (طرز تهیه آن در پایین آورده شده است) را بازکرده و به اندازه دلخواه قالب می‌زنیم. از مواد مخلوط شده یک قاشق مرباخوری وسط خمیر می‌گذاریم. دور خمیر را سفیده تخم‌مرغ می‌مالیم. یک طرف خمیر را برمی‌گردانیم و لبه‌ها را خوب محکم می‌کنیم. پیراشکی‌ها را در روغن داغ سرخ می‌کنیم تا طلایی شوند. سپس داخل صافی می‌گذاریم تا روغن اضافی آن خارج شود.

نکته: روغن را ابتدا خوب داغ کرده و پس از آن حرارت را کم می‌کنیم تا پیراشکی‌ها خوب سرخ شوند.

مواد لازم خمیر پیتزا:

روغن آب‌کرده	۲ قاشق سوپخوری
آب ولرم	۱ فنجان
مایه خمیر یا بکینگ‌پودر	۱ قاشق مرباخوری
آرد	به‌اندازه‌ای که خمیر تهیه شود
نمک	به‌میزان کم

طرز تهیه:

مایه خمیر را در آب ولرم حل می‌کنیم تا پف کند. روغن و نمک را به مایه خمیر اضافه کرده و آرد را کم‌کم می‌ریزیم و آن‌ها را به‌هم می‌زنیم تا خمیر تهیه شود. آن را خوب ورز می‌دهیم تا خمیر به‌دست نچسبد. چند لحظه روی خمیر را می‌پوشانیم تا خمیر جا بیفتد.

در صورتی که بخواهید خمیر را با بکینگ‌پودر تهیه کنید برای ورآمدن خمیر حداقل یک ساعت وقت لازم است.

پیراشکی کرمدار

مواد لازم:

آرد	۴ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
شیر	نصف لیوان
شکر	۵ قاشق غذاخوری
وانیل	کمی
نمک	کمی
کره آب شده	$1\frac{1}{3}$ لیوان
روغن	به میزان لازم
مایه خمیر	۲ قاشق غذاخوری

مواد داخل پیراشکی:

آرد	۴ قاشق غذاخوری
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
شکر	نصف لیوان
شیر	۲ لیوان

طرز تهیه:

یک استکان آب ولرم را با مایه خمیر مخلوط کرده و ده دقیقه می‌گذاریم بماند تا مایه خمیر عمل بیاید. شیر داغ، کره آب شده و وانیل را مخلوط کرده و شکر و نمک را هم به ترتیب اضافه می‌کنیم، تخم‌مرغها را در مواد بالا می‌شکنیم و با همزن

خوب هم می‌زنیم تا کاملاً با هم مخلوط شوند. بعد آرد را به تدریج اضافه کرده و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر یکدست و نرمی بدست بیاید. خمیر را به مدت ۲ ساعت در نایلون و در دمای اتاق می‌گذاریم تا خمیر خوب عمل بیاید.

کمی آرد روی تخته پاشیده، کمی هم به وردنه آرد می‌زنیم و خمیر را روی تخته باز می‌کنیم تا نازک شود. بوسیله یک لیوان روی خمیر، دایره‌هایی ایجاد می‌کنیم. برای تهیه یک عدد پیراشکی به دو عدد خمیر گرد برای زیر و روی پیراشکی نیاز داریم. برای تهیه کرم پیراشکی، شیر را روی حرارت گذاشته تا کمی گرم شود. سپس آرد و وانیل و شکر را اضافه کرده و آنقدر می‌زنیم تا غلظت مایه مانند فرنی غلیظ شود و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا کرم سرد شود. روی خمیر زیری کرم می‌گذاریم و دور تا دور خمیر را با سرانگشت آب سرد می‌زنیم و بعد خمیر رویی را روی کرم می‌اندازیم و با سر انگشت دو لبهٔ خمیر را به هم می‌چسبانیم. روغن را روی حرارت گذاشته تا داغ شود و سپس پیراشکی‌ها را داخل روغن داغ می‌ریزیم تا سرخ شود. بهتر است پیراشکی‌ها را ابتدا درست کنیم و بعد همگی را در روغن سرخ کنیم تا در این فاصله خمیر پیراشکی‌ها کمی استراحت کنند.

تارت گردویی

مواد لازم:

آرد	۳ لیوان
تخم‌مرغ	۱ عدد
وانیل	کمی
پودر قند	$1\frac{1}{2}$ لیوان
کره	۱ لیوان

مواد داخل تارت:

آرد	۱ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ	۱ عدد

وانیل	کمی
پودر قند	$\frac{1}{4}$ لیوان
گردوی چرخ شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
روغن	$\frac{1}{2}$ لیوان

طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره می‌زنیم تا مخلوطی صاف و یکدست داشته باشیم. وانیل و تخم‌مرغها را اضافه کرده و مجدداً هم می‌زنیم. آرد را آرام آرام به مواد اضافه کرده و به حدی اضافه می‌کنیم که خمیر نرمی بدست آید و به دست نچسبد. خمیر را داخل قالبهای کوچک تارت می‌ریزیم و با دست داخل قالب فشار داده و برای این که تارت‌ها پف نکنند با چنگال روی تارتها را سوراخ می‌کنیم. بعد قالبها را در سینی فر می‌چینیم.

برای مواد داخل تارت، پودر قند و روغن را با همزن می‌زنیم. سپس وانیل و تخم‌مرغ را اضافه کرده و مجدداً با همزن می‌زنیم تا مخلوط صاف و یکدست بدست آید. سپس گردو و آرد را به مخلوط اضافه می‌کنیم و با قاشق همه مواد را مخلوط می‌کنیم. اگر مایه شل بود می‌توانید کمی آرد اضافه کنید. مواد را داخل قیف با سر ماسوره می‌گذاریم و با این مواد داخل قالبهای تارت و روی خمیرها را پر می‌کنیم. شیرینی را در فری که از قبل با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کرده‌ایم به مدت نیم ساعت می‌گذاریم تا بپزد. وقتی شیرینی‌ها سرد شدند آرام از قالب خارج می‌کنیم و در ظرف مورد نظر می‌چینیم.

تارت گردویی با فندق

مواد لازم:

شکر	۱۵۰ گرم
سفیده تخم‌مرغ	۱۲ عدد

بادام تلخ کوبیده	۳ عدد
آرد سوخاری الک شده	۳ قاشق غذاخوری
فندق چرخ شده	۲۵۰ گرم
زرده تخم‌مرغ	۱۳ عدد
شکر	۲۵۰ گرم
شیر	نیم لیتر
آرد سیب‌زمینی نرم	۴ قاشق غذاخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری
مارسیپان	۲۰۰ گرم
پودر قند	۳۰۰ گرم
مغز گردو	۲۲ عدد
آب‌لیموی ترش	۳ قاشق غذاخوری
کره	به‌میزان کم

طرز تهیه:

فر را تا ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم. ۱۵۰ گرم شکر و ۱۰ عدد زرده تخم‌مرغ را هم می‌زنیم تا اسفنجی شود. فندق را با آرد سوخاری می‌کوبیم و بادام را بدان اضافه می‌نماییم. ۱۰ عدد سفیده تخم‌مرغ را آن‌قدر می‌زنیم تا حالت اسفنجی پیدا کند. شکر را به‌تدریج بدان اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا سفت شود. سفیده و زرده تخم‌مرغ را خوب مخلوط می‌کنیم و در قالب می‌ریزیم. توجه کنید که باید کف قالب را قبلاً با کره چرب نمایید. قالب را در فر به‌مدت یک ساعت و نیم قرار می‌دهیم. کیک را بعد از پخته شدن می‌گذاریم تا کاملاً سرد شود. سپس آن‌را از وسط به‌طور افقی می‌بریم. ۳ عدد سفیده تخم‌مرغ را با شکر هم می‌زنیم تا سفت شود. فندق را با آن مخلوط می‌کنیم سپس ۴ قاشق غذاخوری شیر را با آرد سیب‌زمینی و زرده‌های تخم‌مرغ می‌زنیم. بقیه شیر را با شکر و وانیل می‌جوشانیم و آرد سیب‌زمینی و زرده را به‌شیر اضافه می‌کنیم. این مخلوط را می‌پزیم تا غلیظ شود. سپس آن‌را می‌گذاریم

تا سرد شود. در زمان سرد شدن آن‌را مرتباً هم می‌زنیم. آنگاه سفیده را بدان اضافه و مخلوط می‌کنیم تا یک کرم صاف به‌دست آید. سطح طبقه اول تارت را با کرم پُر می‌کنیم. طبقه دوم را روی آن قرار می‌دهیم. مارسیپان را با ۱۰۰ گرم پودر قند چنگ می‌زنیم و ورز می‌دهیم و گرد باز کرده آن‌را روی کیک قرار می‌دهیم. پودر قند باقی‌مانده را با آب‌لیمو می‌زنیم و با مالیدن آن به سطح تارت آن‌را براق می‌کنیم و نهایتاً با نصفه‌های گردو آن‌را تزیین می‌نماییم.

چوب‌شور پنیری

مواد لازم:

آرد سفید	۱ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
پنیر چدار	۵۰ گرم

طرز تهیه:

آرد و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و از الک رد می‌کنیم و سپس کره را که در حرارت اتاق آب شده است به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم. سپس پنیر چدار را که رنده کرده‌ایم به همراه زرده تخم‌مرغ داخل مواد می‌ریزیم و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر نرمی بدست بیاید. چنانچه خمیر خشک بود می‌توان کمی آب سرد به آن اضافه کرد. سپس می‌گذاریم نیم ساعت خمیر بماند. بعد خمیر با وردنه باز کرده و به صورت میله‌هایی آن را برش می‌زنیم. میله‌ها باید باریک و بلند باشد. چوب‌شورها را در سینی می‌چینیم و به مدت یک ربع در فر که از قبل گرم شده است با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا چوب شورها بپزد.

رنگینگ

مواد لازم:

آرد گندم	نیم کیلو
خاکه قند	۱۵۰ گرم
هل کوبیده	نصف قاشق چایخوری
دارچین	۱ قاشق چایخوری
مغز گردو	۱۰۰ گرم
خرما	٦۰۰ گرم
روغن	۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت گذاشته تا داغ شود. سپس آرد را اضافه می‌کنیم. مرتب هم می‌زنیم تا بوی آرد بلند شود و به تدریج رنگ آن طلایی شود. سپس آرد سرخ شده را از روی حرارت برمی‌داریم و هل کوبیده و خاکه قند و دارچین را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. سپس پوست و هسته خرماها را می‌گیریم. در یک بشقاب نیمی از آرد سرخ شده به همراه مواد دیگر را می‌ریزیم و با پشت قاشق آن را صاف می‌کنیم. بعد خرماهای بدون پوست و هسته را روی آرد کنار هم می‌چینیم و مغز گردوی را روی آن می‌پاشیم و مجدداً از آرد سرخ شده روی آنها می‌ریزیم و با پشت قاشق آنرا صاف می‌کنیم. حالا رِنگینگ آماده سرو می‌باشد.

زولبیا

مواد لازم:

ماست	۲۵۰ گرم
نشاسته	۲۵۰ گرم

شکر	۱ لیوان
آرد	۱ قاشق غذاخوری
زعفران	به میزان لازم
گلاب	۱ استکان
روغن مایع	به میزان لازم

طرز تهیه:

نشاسته راکه باید از بهترین نوع آن باشد پودر و در ماست حل می‌کنیم و آرد را به آن اضافه کرده و مواد را خوب هم می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. روغن مایع را روی حرارت گذاشته تا داغ شود. سپس از مواد بالا داخل قالب مخصوص شیرینی زولبیا می‌ریزیم و داخل روغن به شکل لوله‌هایی باریک و پیچ در پیچ می‌ریزیم تا شیرینی‌ها سرخ شوند. روغن باید حالت شناور داشته باشد.

یک لیوان آب را همراه شکر روی حرارت گذاشته تا شربت جوش آید و زعفران حل شده در آب و گلاب را به آن اضافه می‌کنیم تا شربت قوام بیاید. زولبیاهای سرخ شده را در شربت می‌اندازیم تا شیرین شوند.

شله زرد

مواد لازم:

برنج	۲۵۰ گرم
شکر	۵۰۰ گرم
زعفران سائیده	۱ قاشق مرباخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری
گلاب	۱ فنجان
هل سائیده‌شده	۱ قاشق چایخوری
خلال بادام	۵۰ گرم

پودر پسته و دارچین به‌میزان کم

طرز تهیه:

برنج را شب قبل خوب بشویید تا آخرین آب آن کاملا" صاف و زلال باشد و با یک لیوان گلاب و ۴ تا ۵ لیوان آب و نمک بگذارید تا خیس بخورد، زعفران را در یک استکان آب داغ حل نمایید، ۹ لیوان آب را در قابلمه متوسطی ریخته و بگذارید جوش بیاید، بعد برنج را اضافه کرده و بعد از جوش اول برنج، زعفران را داخل قابلمه بریزید تا با برنج جوش بخورد. کف روی آب را با کفگیر بردارید و مرتب برنج را هم بزنید تا ته نگیرد. شعله را ملایم کنید تا برنج بپزد. شکر را در این مرحله اضافه کنید. خلال بادام را شسته، یک‌ساعت درگلاب خیس‌کرده و به‌همراه هل به شله‌زرد اضافه نمایید.

چون شله‌زرد معمولا" زود ته می‌گیرد، بعد از اضافه کردن شکر باید مرتب هم بزنید که این مشکل پیش نیاید. اگر احساس کردید شله‌زرد شما کمی سفت شده، می‌توانید کمی آب‌جوش به‌آن اضافه کنید. برای این‌که شله‌زرد شما آب نیندازد، بهتر است روی حرارت ملایم اجاق، شعله پخش‌کن قرار دهید و بگذارید یک ساعت دیگر بعد از جا افتادن روی حرارت باقی بماند تا آب اضافه آن تبخیر شود، یا آنکه در ظرف نسوز کشیده و در فر قرار دهید. شله‌زرد آماده شده را در ظرف بزرگی کشیده و بعد از ده دقیقه سطح آن را با پودر پسته و دارچین تزیین کنید و بگذارید خنک شود.

شیرینی بادامی

مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
سفیده تخم‌مرغ	۲ عدد
وانیل	کمی

هل	۱ قاشق چایخوری
پودر قند	۱۰۰ گرم
خامه	۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
خلال پسته	به میزان لازم
پودر بادام	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

سفیده‌ها را با همزن می‌زنیم تا کمی با هم مخلوط شوند. سپس پودر قند را به سفیده اضافه کرده و کمی می‌زنیم. سپس آرد، وانیل، هل، خامه و کره را اضافه کرده و با قاشق مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس پودر بادام را به حدی اضافه می‌کنیم که خمیری کشدار بدست آید. از این خمیر داخل قیفی که سر آن ماسوره شکوفه‌ای است می‌ریزیم. کف سینی را چرب می‌کنیم و کمی هم آرد کف سینی می‌پاشیم. بعد با فاصله شکوفه‌هایی کوچک روی سینی می‌گذاریم. روی شکوفه‌های شیرینی را با خلال پسته تزئین می‌کنیم و سپس فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم و شیرینی‌ها را به مدت نیم ساعت در فر می‌گذاریم. می‌توان داخل خمیر کمی پودر کاکائو نیز اضافه کرد تا شیرینی‌ها قهوه‌ای شوند.

شیرینی بادامی با شکلات

مواد لازم:

آرد	نیم کیلو
بادام درشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
کره	۲۵۰ گرم
پودر قند	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد

شیر	۳ قاشق غذاخوری
پوست رنده‌شده لیموترش	$\frac{1}{4}$ یک لیموترش درشت
شکلات	۱۰۰ گرم
خلال بادام بوداده	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

پودر قند را الک می‌کنیم. این پودر را با کره و تخم‌مرغ و شیر و پوست لیموی رنده شده مخلوط می‌کنیم. آرد را الک کرده و به‌آرامی همراه با بادام چرخ شده بدان اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. خمیر را کلا" به‌صورت لول بلند درآورده و با کمی فشار آن‌را به‌شکل یک مکعب مستطیل درمی‌آوریم. سپس آن‌را در کاغذ مومی پیچیده و برای ۲ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.

فر را تا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت گرم می‌کنیم. از خمیری آماده شده برش‌هایی به‌حدود ضخامت ۵ میلی‌متر می‌بریم. برش‌ها را روی سینی چیده و در طبقه وسط فر قرار می‌دهیم. ۱۵ دقیقه بعد وقتی این قطعات به‌رنگ طلایی درآمدند آن‌ها را بیرون آورده و می‌گذاریم تا خنک شود.

طرز تهیه شکلات:

در یک قابلمه بزرگ آب می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. یک قابلمه کوچک روی سطح آب قرار می‌دهیم و شکلات را با سه قاشق آب داخل این قابلمه دوم ذوب می‌کنیم. سعی کنید آب جوش نیاید. اگر جوش آمد کمی آب سرد بدان اضافه کنید. شکلات را به‌صورت ضخیم روی سطح شیرینی‌ها می‌مالیم و بلافاصله خلال‌های بادام بو داده را روی آن‌ها می‌پاشیم.

شیرینی برنجی

مواد لازم:

آرد برنج	نیم کیلو
تخم‌مرغ	۲ عدد
پودر قند	۲۰۰ گرم
سیاه‌دانه	۱ قاشق غذاخوری
گلاب	۱/۵ لیوان
روغن	۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

تخم‌مرغها را شکسته و سفیده و زرده آن را از هم جدا می‌کنیم. زرده تخم‌مرغ را به همراه روغن و خاکه قند خوب هم می‌زنیم تا مایه کشدار و لطیف و یکدستی به عمل آید. سفیده را هم جداگانه به حدی می‌زنیم تا سفت شود. زرده و سفیده را به آرامی با هم مخلوط می‌کنیم. سپس گلاب را اضافه کرده و به تدریج آرد را اضافه می‌کنیم. خمیر بدست آمده باید بسیار نرم و تا حدی شل باشد. سپس خمیر را به مدت ۲۴ ساعت در کیسه فریزر قرار می‌دهیم تا خوب عمل بیاید. بعد خمیر را با وردنه باز کرده تا حدی که قطر خمیر بسیار نازک شود. قالبهای شیرینی برنجی گرد و کوچک است. با آن روی خمیر قالب می‌زنیم و یک قالب مُهر مانند هم برای شکل وسط شیرینی دارد که با آن هم روی خمیر مجدداً شکل می‌زنیم و چند دانه سیاه‌دانه هم روی هر شیرینی می‌پاشیم.

فر را از قبل با حرارت ۱۷۵ درجه گرم کرده و خمیرها را در سینی چیده و داخل فر به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد.

شیرینی پنجره‌ای

مواد لازم:

آرد سفید	۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
آرد برنج	۵۰ گرم
پودر شکر	۵۰ گرم
نشاسته	۵۰ گرم
شیر	۱۰۰ گرم
روغن مایع	به میزان لازم

طرز تهیه:

آرد سفید، نشاسته و آرد برنج نرم را با هم مخلوط می‌کنیم و چند بار با الک ریز الک می‌کنیم. سپس تخم‌مرغها را در آرد شکسته و مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. مواظب باشید که آرد گلوله نشود. سپس شیر را به تدریج اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم. روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود.

قالبهای نان پنجره‌ای را که آهنی و در شکلهای مختلف هستند در روغن می‌گذاریم تا داغ شوند. قالبها را داخل مایه زده و در روغن داغ فرو می‌کنیم. قالب را باید به صورتی در مایه فرو کنید که مواد مایه نان پنجره‌ای روی قالب قرار بگیرد. چون در غیر اینصورت پس از فروکردن در روغن، شیرینیِ از قالب جدا نمی‌شود. وقتی مایه شیرینی از قالب جدا شد چند لحظه صبر کنید تا شیرینی‌ها طلایی شوند. سپس شیرینی را با کفگیر از داخل روغن درمی‌آوریم و می‌گذاریم تا روغن اضافی شیرینی گرفته شود.

پودر شکر را آرام روی شیرینی‌ها می‌پاشیم و در ظرف می‌چینیم.

شیرینی توت

مواد لازم:

گلاب	نصف استکان
پودر شکر	۱۵۰ گرم
پودر بادام	۱۰۰ گرم
خلال پسته	به میزان لازم

طرز تهیه:

پودر شکر، پودر بادام و گلاب را خوب با هم مخلوط کرده و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر یکدستی داشته باشیم. از خمیر گلوله‌هایی به اندازه توت برمی داریم و در دست به شکل توت درمی‌آوریم و در شکر می‌غلطانیم، سپس داخل هرکدام از این شیرینی‌ها یک عدد خلال پسته فرو می‌کنیم.

شیرینی حلزونی

مواد لازم:

آرد	۱۶۰ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
وانیل	کمی
جوش شیرین	$1\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پودر قند	۳ قاشق سوپخوری
ماست	۸۰ گرم
روغن مایع	۳۰ گرم
خامه	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته و کمی می‌زنیم تا زرده و سفیده با هم مخلوط شوند. سپس جوش شیرین، ماست، وانیل و روغن را به ترتیب اضافه می‌کنیم و با همزن می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. سپس آرد را به تدریج اضافه کرده تا حدی که خمیر به دست نچسبد و خمیر نرمی بدست آید. سپس خمیر را به مدت ۲ ساعت در نایلون گذاشته تا خمیر عمل آید. سپس خمیر را با وردنه به قطر یک سانتیمتر باز می‌کنیم و با چاقویی تیز نوارهایی به عرض ۲ سانتیمتر و طول ۲۰ سانتیمتر برش می‌دهیم. بعد دور سر یک قیف فلزی این نوارها را می‌پیچیم و در روغن داغ فرو می‌کنیم. خمیرها پس از مدتی خود را از دور قیف آزاد می‌کنند.

پس از آن که خمیرها طلایی شدند از روغن خارج می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شوند. خامه و پودر قند را با همزن به حدی می‌زنیم تا خامه سفت شود. بعد خامه را داخل قیف با سر شکوفه می‌ریزیم و داخل شیرینی‌های حلزونی را با این خامه پر می‌کنیم.

شیرینی خشک مارمالادی

مواد لازم:

آرد سفید	۱/۵ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
پودر قند	نصف لیوان
وانیل	کمی
کره	نصف لیوان
مارمالاد آلبالو	نصف لیوان

طرز تهیه:

کره را با همزن به حدی می‌زنیم تا نرم شود. کره باید در دمای اتاق از قبل مانده

باشد. پودر قند را اضافه کرده و مجدداً با همزن می‌زنیم. زرده‌ها را که پخته است له و به مواد اضافه می‌کنیم، وانیل را هم به مواد اضافه می‌کنیم و تمام مواد را به مدت ۵ دقیقه با همزن می‌زنیم. آرد را آرام آرام اضافه می‌کنیم و با نوک انگشتان ورز می‌دهیم. مقداری از آرد را اضافه می‌کنیم تا خمیر به دست نچسبد. خمیر را نباید زیاد ورز داد، چون اگر روغن بیندازد شیرینی‌ها خشک می‌شوند و ترک می‌خورند. خمیر را در نایلونی به مدت یک ساعت در یخچال می‌گذاریم تا عمل بیاید. سپس از خمیر گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، با کف دست پهن می‌کنیم و با قالبهایی گرد به شعاع ۳ سانتیمتر قالب می‌زنیم و با فاصله در سینی می‌چینیم و به مدت یک ربع در حرارت ۱۸۰ درجه که از قبل گرم شده است می‌گذاریم. بعد آن‌که بیسکویت‌ها سرد شدند لای هر بیسکویت کمی مارمالاد آلبالو می‌گذاریم.

شیرینی دارچینی

مواد لازم:

آرد	۵۰۰ گرم
روغن	۲۵۰ گرم
دارچین	۱ قاشق سوپخوری
کاکائو	۱ قاشق سوپخوری
مغز گردو	۱۰۰ گرم
پودر قند	۵۰۰ گرم
پودر پسته یا پودر نارگیل	۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

روغن را در تاوه ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا آب و داغ شود.

آرد را به تدریج اضافه کرده و هم می‌زنیم تا آرد تفت داده شود و بوی خامی آرد از بین رفته و طلایی شود. سپس آرد را از روی حرارت برمی‌داریم و مغز گردو،

دارچین، کاکائو و پودر قند را به آن اضافه کرده و خوب مواد را هم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند.
بعد مواد را به مدت ۱ الی ۲ ساعت در اتاق می‌گذاریم بمانند. بعد که مواد خوب سرد شدند، با دست به اندازه گردو از مواد برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و در پودر پسته یا پودر نارگیل می‌غلتانیم و در ظرف می‌چینیم.

شیرینی زبان با خمیر هزارلا

مواد لازم برای تهیه خمیر کره‌ای یا هزارلا:

آرد کاملا" سفید	۳۰۰ گرم
کره	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
روغن مایع	۱ قاشق سوپخوری
جوهرلیمو	نصف قاشق چایخوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
آب	۱ فنجان

طرز تهیه خمیر هزارلا:

در کاسه بزرگی آرد را بریزید. وسط آن را گود کردِه و در ظرف دیگری تخم‌مرغ، وانیل، روغن مایع، جوهرلیمو، آب و نمک را مخلوط کنید و آن را به آرد اضافه کنید تا خمیر صاف یک‌دستی به‌عمل بیاید. خمیر را یک ساعت بگذارید، بماند تا جا بیفتد. روی سطح مسطحی آرد پاشیده، خمیر را به‌قطر ۲ سانتی‌متر به‌شکل مربع پهن کرده و کره را در وسط خمیر جای دهید و چهارگوش خمیر را روی کره بکشید و با وردنه آرام آرام روی خمیر ضرباتی وارد کنید تا کره نرم شود. سپس خمیر را به ضخامت یک سانتی‌متر پهن کرده و آن را شش لا، تا بزنید و در جای خنک بگذارید

و پس از ۲۰ دقیقه خمیر را مجدداً پهن کرده و به قطر یک سانتی‌متری باز کنید و باز برعکس دفعه گذشته، عرض خمیر را طول خمیر قرار دهید و شش لا، تا بزنید و در جای خنکی بگذارید و باز بعد از ۲۰ دقیقه عمل دفعه گذشته را تکرار کنید و هر بار آرد اضافه روی خمیر را با برس کنار زده و ۶ بار خمیر را باز و بسته کنید و در دفعه آخر آن را به قطر یک سانتی‌متر پهن کنید. شیرینی‌هایی که می‌توانید با این خمیر تهیه کنید عبارتند از:

ناپلئونی، پاپیونی، زبان، قیفی، خامه‌ای و ولوان.

یادآوری: ما می‌توانیم به‌جای کره از روغن مخصوص قنادی (روغن صاف) نیز استفاده نماییم. در ضمن تهیه این خمیر نیاز به‌تجربه دارد. لذا از خواهران و دختران عزیز خواهش می‌کنیم در تهیه این خمیر دقت کافی و کامل را رعایت کنند تا خمیر مورد علاقه خود را به‌دست آورند.

طرز تهیه شیرینی زبان:

خمیر هزارلا را به شکل مربع یا مستطیل به قطر ۱/۵ تا ۱ سانتی‌متر باز کرده و با قالب شیرینی زبان، خمیر را قالب می‌زنیم و با نوک کارد تیزی وسط خمیر را از طول برش ۲ سانتی می‌زنیم و سطح آن‌ها را با شربت کارامل و تخم‌مرغ مخلوط شده (شربت کارامل: شکر را روی حرارت بخار آب ذوب کرده و تخم‌مرغ را به‌آن می‌افزاییم) و آن را تزیین می‌کنیم و در سینی فر می‌چینیم و آن را در وسط پنجره فر روی ۴۰۰ درجه فارنهایت، مدت ۲۰ دقیقه قرار می‌دهیم تا شیرینی‌ها پف کرده و بپزند.

یادآوری: در صورتی که جوهر لیمو خمیر بیش از حد معین شده مصرف شود، شیرینی زبان کج خواهد شد و داغ بودن زیادی فر باعث سوخته شدن سطح شیرینی‌ها خواهد شد و مغز آن‌ها نپخته خواهند ماند.

شیرینی زنجبیلی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری
زنجبیل	۱ قاشق غذاخوری
روغن جامد	۱ لیوان
پودر شکر	۱ لیوان

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت گذاشته تا آب شود. سپس آرد را اضافه کرده و مرتب تفت داده تا طلایی شود و بوی خامی آرد از بین برود. آرد را از روی حرارت برداشته و می‌گذاریم کمی حرارت خود را از دست بدهد. سپس زنجبیل و پودر شکر را اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. بعد این مواد را در سینی به قطر ۱ سانتیمتر پهن کرده و می‌گذاریم به همین حالت ۱ الی ۲ ساعت بماند تا کاملاً سرد شود. سپس با هر قالبی به هر شکلی که دوست داریم مواد را قالب می‌زنیم و با خلال پسته روی شیرینی‌ها را تزئین می‌کنیم.

شیرینی فندوقی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
پودر معطر فندق بو داده	نصف لیوان
پودر شکر	۱ لیوان
پودر بادام	نصف لیوان
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری

پودر نارگیل	۱ قاشق غذاخوری
هل کوبیده	۱ قاشق مرباخوری
روغن جامد	۱ لیوان

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت گذاشته تا آب شود. سپس آرد را اضافه کرده و هم می‌زنیم تا آرد طلایی شده و بوی خامی آرد از بین برود. بعد آرد را از روی حرارت برداشته و می‌گذاریم کمی حرارت خود را از دست بدهد. سپس پودر فندق، پودر بادام، هل و شکر را داخل آرد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد کاملاً مخلوط شوند. مواد مخلوط شده را در سینی فر به قطر ۱ سانتیمتر پهن کرده و روی مواد پودر پسته و پودر نارگیل می‌پاشیم و می‌گذاریم یک ساعت بماند تا مواد کاملاً سرد شوند. سپس با یک چاقوی نوک تیز و باریک شیرینی را به شکل لوزی برش می‌دهیم.

لازم به ذکر است که مغز فندق و بادام تفت داده شده باید بدون نمک باشند.

شیرینی کرمدار

مواد لازم:

مواد خمیر

آرد سفید	۱ پیمانه
آرد ذرت	۳ قاشق غذاخوری
پودر قند	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم

مواد لازم برای تهیه کرم شیرینی:

رنده پوست لیمو ترش	نصف پیمانه
آبلیمو	۱ قاشق چایخوری
کره	۳۰ گرم

پودر قند ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره به حدی می‌زنیم تا سفید شده و به شکل کرم دربیاید. بهتر است کره و پودر قند را به مدت ۵ دقیقه با همزن بزنیم. آرد سفید و ذرت را با هم خوب مخلوط می‌کنیم. سپس این مخلوط را آرام آرام به کره و پودر قند اضافه می‌کنیم. البته بهتر است آرد را داخل الک بریزیم و با الک آرد را به کره و پودر قند بیفزاییم.

با نوک انگشتان به آرامی آرد را با مخلوط کره و پودر قند مخلوط می‌کنیم. فقط به خاطر داشته باشید که در این مرحله خمیر نباید زیاد ورز داده شود. کف قالب را چرب کرده و از قبل فر را روشن می‌کنیم. حرارت فر باید ۱۸۰ درجه سانتیگراد باشد. خمیر را داخل قیف که سر شکوفه متوسط دارد می‌ریزیم و بعد به شکل دایره‌های کوچک خمیر را داخل قالب می‌زنیم.

خمیرها را در فر می‌گذاریم. هر وقت زیر شیرینی‌ها طلایی شد، قالب را از فر خارج می‌کنیم و می‌گذاریم شیرینی‌ها خشک شوند. برای مواد کرم، کره و پودر قند را با همزن به حدی زده تا سفید شود. آبلیمو و رنده پوست لیموترش را اضافه می‌کنیم و مجدداً هم می‌زنیم. وقتی شیرینی‌ها سرد شدند یک عدد شیرینی را بر می‌داریم و از این کرم روی شیرینی می‌مالیم و سپس یک عدد شیرینی دیگر برمی‌داریم و روی کرم می‌گذاریم. یعنی میان دو عدد شیرینی کرم می‌مالیم و بعد در ظرف می‌چینیم.

شیرینی کشمشی

مواد لازم:

آرد سفید ۱ لیوان

تخم‌مرغ ۲ عدد

وانیل کمی

پودر قند	۱ لیوان
کشمش	۱ لیوان
روغن جامد	نصف لیوان

طرز تهیه:

پودر قند را همراه روغن جامد با همزن خوب می‌زنیم تا سفید رنگ شود، بعد تخم‌مرغها را یکی یکی داخل مایه بالا شکسته و هرکدام را با همزن می‌زنیم. سپس وانیل را اضافه کرده و مجدداً می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. بعد آرد را آرام آرام به مواد بالا اضافه کرده و با قاشق به آرامی هم می‌زنیم و در انتها کشمشهای پاک شده را اضافه کرده و مواد را خوب مخلوط می‌کنیم. فر را از قبل به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ۱۴۰ درجه می‌گذاریم تا گرم شود. کف سینی را چرب کرده و با قاشق از مایه برمی‌داریم و با فاصله در سینی می‌گذاریم. پس از ۲۰ دقیقه که نانها طلایی شدند، شیرینی‌ها را از فر خارج کرده و پس از آن که سرد شدند، به آرامی از سینی جدا می‌کنیم.

شیرینی گرد

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
آب	۱ استکان
بیکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
پودر قند	۱ لیوان
دارچین	۱ قاشق غذاخوری
روغن مایع	نصف استکان

طرز تهیه:

دارچین، بیکینگ پودر، آب و روغن را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس آرد را آرام آرام اضافه کرده و با دست مخلوط می‌کنیم. به حدی آرد اضافه می‌کنیم که خمیر به دست نچسبد و خمیر نرمی بدست بیاید. از خمیر گلوله‌هایی به اندازهٔ نارنگی برمی‌داریم و با وردنه دایره‌هایی به قطر ۲ سانتیمتر درست می‌کنیم و با یک حلقه بزرگ و یک حلقه کوچکتر از خمیر دایره‌هایی تو خالی درمی‌آوریم. سپس روغن را روی حرارت گذاشته تا کاملاً داغ شود. سپس حلقه‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم. وقتی حلقه‌ها طلایی شدند از روغن خارج می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شوند. سپس شیرینی های حلقه‌ای را در پودر قند می‌غلتانیم و در ظرف می‌چینیم.

شیرینی گردوئی

مواد لازم:

زرده تخم‌مرغ	۶ عدد
مغز گردوی خرد شده	۳۰۰ گرم
شکر	۶ قاشق غذاخوری
وانیل	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را به حدی می‌زنیم تا مایه‌ای یکدست و سفید داشته باشیم، شکر، وانیل، گردوهای خرد شده را داخل مایه می‌ریزیم و با قاشق مواد را خوب باهم مخلوط می‌کنیم.

کف سینی را کاغذ روغنی انداخته و با قاشق مرباخوری از مایه برمی‌داریم و با فاصله روی کاغذ روغنی می‌گذاریم. فر را که از قبل گرم کرده‌ایم روی حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و شیرینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد. سپس آرام از کاغذ جدا می‌کنیم.

شیرینی مارمالاد

مواد لازم:

آرد	۳ لیوان
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
سفیده تخم‌مرغ	۱ عدد
بیکینگ پودر	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	کمی
پودر قند	۱ لیوان
شیر	$\frac{1}{3}$ لیوان
مارمالاد	۱ لیوان
روغن	۱۷۵ گرم

طرز تهیه:

پودر قند را همراه روغن خوب با همزن می‌زنیم. سپس زرده‌ها را یکی یکی اضافه کرده و همراه وانیل خوب می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند. سپس سفیده‌ها را اضافه کرده و با همزن خوب می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. بیکینگ پودر را به آرد اضافه کرده، مخلوط می‌کنیم و به تدریج به مواد بالا اضافه می‌کنیم و مابین این که آرد را اضافه می‌کنیم، شیر را هم به تدریج به مواد اضافه می‌نمائیم و خمیر را با دست ورز می‌دهیم. اندازهٔ آرد باید به حدی باشد که خمیر به دست نچسبد. ته قالب گردی که معمولاً مال شیرینی‌های پامی است را چرب کرده و خمیر را پهن می‌کنیم. البته $\frac{1}{4}$ خمیر را نگه می‌داریم.

مارمالاد را که می‌تواند از هر نوع مارمالادی باشد، با قاشق روی خمیر پهن کرده تا سطح خمیر را بپوشاند. باقیمانده خمیر را به صورت لوله‌های باریک درمی‌آوریم و مانند یک شبکه توری روی خمیر و مارمالاد را تزئین می‌کنیم. شیرینی را داخل فر که از قبل با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم کرده‌ایم به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم

تا بپزد. می‌توان روی خمیر شیرینی را با فرچه کمی زعفران و شیر یا زرده تخم‌مرغ مالید تا شیرینی در هنگام پخت طلایی شود.

شیرینی مربایی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
وانیل	کمی
هل	۱ قاشق مرباخوری
مربا (مارمالاد)	به میزان لازم
پودر قند	۱/۵ لیوان
مغز گردو	۱ لیوان
کره	۱ لیوان
مواد برای غلتاندن شیرینی:	
پودر قند	نصف لیوان
هل	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره می‌زنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود. سپس زرده‌ها را یکی یکی داخل کره و پودر قند می‌ریزیم و هر کدام را به حدی می‌زنیم که کاملاً سفید و یکدست شوند. آرد (الک شده)، وانیل، گردو و هل را به تدریج به مواد اضافه می‌کنیم. اندازه آرد باید به حدی باشد که خمیر به دست نچسبد. البته این خمیر را نباید زیاد ورز داد چون روغن پس می‌دهد و شیرینی خراب می‌شود.
سفیده تخم‌مرغ را با چنگال خوب می‌زنیم. بعد از خمیر گلوله‌هایی به اندازه گردو برداشته و در دست گرد می‌کنیم و در سفیده‌ها می‌غلتانیم. شیرینی‌ها را در سینی فر

چیده و با سر انگشت کمی روی توپها را فشار می‌دهیم تا روی شیرینی کمی حالت گود پیدا کند. سینی را داخل فر که از قبل با حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد گرم کرده‌ایم به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. پس از آن که شیرینی‌ها خنک شدند آنها را در مخلوط هل و پودر قند می‌غلتانیم و کمی از مارمالاد را داخل حفره روی شیرینی می‌گذاریم تا شیرینی زیباتر و خوشمزه‌تر شود.

شیرینی میکادو

مواد لازم:

شکر	۲۰۰ گرم
مغز بادام بو داده	۲۰۰ گرم
پودر کاکائو	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	کمی
نان بستنی	به میزان لازم
کره	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

مغز بادام بو داده را به حدی می‌کوبیم تا به روغن بیفتد و له شود.

شکر و مغز بادام را با هم مخلوط می‌کنیم. کره آب شده، وانیل و پودر کاکائو را به مواد بالا اضافه می‌کنیم تا خمیری یکدست بدست بیاید. نان بستنی را در سینی فر می‌گذاریم و با قاشق از مواد بالا روی نان بستنی پهن می‌کنیم و همین طور لایه لایه نان و خمیر می‌گذاریم و خوب با کف دست همه را می‌چسبانیم. بعد از گذشت ۱۵ دقیقه میکادوها را با چاقو برش می‌دهیم.

شیرینی نارگیلی

مواد لازم:

سفیدهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
شکر	۴۰۰ گرم
وانیل	نصف قاشق چایخوری
پودر نارگیل	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

سفیده را با همزن به حدی می‌زنیم که سفت شود. سپس پودر نارگیل، وانیل و شکر را داخل سفیده ریخته و با همزن می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند.

کف سینی فر کاغذ روغنی می‌اندازیم و با قاشق مرباخوری از مایه شیرینی برمی‌داریم و با فاصله روی سینی می‌گذاریم و در فرکه از قبل با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کرده‌ایم به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد.

قطاب

مواد لازم:

آرد	به میزان لازم
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
بیکینگ پودر	نصف لیوان
پودر قند	نصف لیوان
هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
ماست	نصف لیوان
روغن	۱ لیوان

مواد داخل قطاب:

پودر بادام	۱ لیوان

پودر قند	۱ لیوان سرخالی
هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

پودر قند را با روغن کاملاً با همزن می‌زنیم تا خوب با هم مخلوط شوند.

سپس زرده‌ها را یکی یکی داخل مواد می‌ریزیم و با همزن می‌زنیم.

سپس بیکینگ پودر، هل کوبیده و ماست را اضافه کرده و با قاشق تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

آرد را آرام آرام اضافه می‌کنیم و با دست مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و تا حدی آرد می‌ریزیم که خمیر به دست نچسبد، سپس روی تخته کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را با وردنه باز می‌کنیم و با ته لیوان خمیر را گرد در می‌آوریم. پودر قند، بادام و هل را با هم مخلوط می‌کنیم و وسط خمیرها می‌ریزیم و دو طرف خمیر را به هم می‌چسبانیم و لبه خمیرها را حالت دالبر می‌دهیم. روغن را گرم می‌کنیم و قطابها را داخل روغن ریخته تا سرخ شوند و رنگ آنها طلایی شود. بعد می‌گذاریم خنک شود و بعد آنها را در پودر قند می‌غلتانیم.

کاچی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
شکر	۲ لیوان
کره	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
گلاب	نصف لیوان
زعفران ساییده	۱ قاشق چایخوری
خلال بادام	۵۰ گرم
پودر پسته و دارچین	به‌میزان لازم

آب	۴ لیوان
نمک	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

شکر را با ۴ لیوان آب می‌گذاریم بجوشد. سپس آن را صاف کرده، زعفران حل شده و گلاب را به‌آن اضافه می‌کنیم و آن را کنار می‌گذاریم. کره را در یک قابلمه ریخته پس از آب شدن کره آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم. بعد با قاشق چوبی آن را مرتب به‌هم می‌زنیم. شعله را ملایم کرده و به هم زدن آن ادامه می‌دهیم تا رنگ آرد طلایی شود (برای تهیه کاچی نیاز به سرخ کردن آرد نمی‌باشد). در این مرحله نصف قاشق چایخوری نمک اضافه کرده و قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و شربت را کم‌کم به‌آن اضافه می‌کنیم و مرتب به هم می‌زنیم تا مایع صاف و یک‌دست شود. خلال بادام را هم اضافه می‌کنیم و ظرف را مجدداً روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کاچی جا بیفتد. درصورتی‌که کاچی کمی سفت شد، می‌توانیم یک لیوان آب‌جوش به‌آن اضافه کنیم و می‌گذاریم کاچی به‌روغن بیفتد. در بعضی نقاط ایران به کاچی چند عدد تخم‌مرغ اضافه می‌کنند و درِ آن را می‌گذارند تا تخم‌مرغ‌ها خودش را بگیرد. معمولا" این نوع کاچی را برای خانم‌های تازه زایمان کرده، می‌پزند. برای تزیین روی کاچی می‌توانیم از پودر دارچین و پودر پسته استفاده کنیم.

نکات تغذیه‌ای:

کاچی یک دسر ایرانی می‌باشد، ولی می‌توان آن راِ در شام به‌عنوان غذا به‌همراه نان میل کرد. کاچی به‌علت دارا بودن آرد و کره دارای انرژی زیادی می‌باشد و با افزودن تخم‌مرغ این انرژی بیشتر می‌شود. به‌عنوان مثال: انرژی حاصل از کره و آرد، به‌تنهایی با مقادیر داده شده در تهیه این کاچی، ۳۱۱۵ کالری می‌باشد که انرژی قابل توجهی است. به‌همین دلیل برای افراد لاغر و کسانی که دچار ضعف می‌شوند، دسر مناسبی می‌باشد.

تعریف کلوچه

کلوچه، نوعی کیک تخت کوچکِ است که می‌توان آن را آن‌قدر پخت تا کاملا" برشته شود یا این‌که در حدی آن را پخت که نرم باقی بماند. البته مدت زمان پخت آن به‌نوع کلوچه بستگی دارد. انواع متفاوتی دارد. می‌توان از انواع مرباها و ژله‌ها در وسط آن استفاده نمود. می‌توان به‌خمیر آن مواد مختلف اضافه کرد و مثلا" کلوچه نارگیلی با اضافه نمودن پودر نارگیل، کلوچه‌ی کاکائویی و... تهیه کرد. البته انواع کلوچه‌های محلی هم در هر منطقه وجود دارد؛ مثل کلوچه‌های فومنی که در ناحیه‌ی فومن تهیه می‌شوند و بسیار خوشمزه هستند.

کلوچه

مواد موردنیاز:

مواد خمیر

آرد	۱ کیلو
تخم‌مرغ	۳ عدد
پودر خمیر ترش‌ریز	۲ قاشق مرباخوری
شیر	نصف لیوان
آب ولرم	نصف لیوان
کره	۳۰۰ گرم
بکینگ پودر	نصف لیوان

مواد لازم داخل خمیر:

آرد	۱۵۰ گرم
گردو	۳۵۰ گرم
شکر	نیم کیلو

دارچین	۱ قاشق مرباخوری
عسل	نصف لیوان
روغن جامد	نصف لیوان

مواد روی خمیر:

زرده تخم‌مرغ	۱ عدد
شیر	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آرد را در ظرفی ریخته، سپس پودر خمیر ترش را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد بیکینگ پودر را اضافه کرده و آب ولرم را نیز اضافه می‌کنیم و با قاشق مواد را خوب مخلوط می‌کنیم. شیر و تخم‌مرغ را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم. کره را هم اضافه کرده، بعد تمام مواد را با دست ورز می‌دهیم بحدی که خمیر نرمی به دست بیاید و خمیر به دست نچسبد.

سپس می‌گذاریم خمیر در دمای اتاق در حالی که روی آن را پوشانده‌اید به مدت یک ساعت بماند. مواد را داخل خمیر که شامل آرد، دارچین، شکر، عسل، روغن و گردوی خرد شده است مخلوط می‌کنیم.

سپس با کف دست خمیر را صاف می‌کنیم. زرده تخم‌مرغ و شیر را مخلوط می‌کنیم و با فرچه روی کلوچه‌ها می‌مالیم. فر را کمی قبل گرم و حرارت فر را ۱۹۰ درجه می‌کنیم و کلوچه‌ها را در سینی و در فر می‌گذاریم تا طلایی شود. می‌توان به جای گردو داخل کلوچه پودر نارگیل ریخت. آردی که برای این کلوچه استفاده می‌شود آرد سه صفر یا آرد نان فانتزی است. پودر خمیر ترش که در این کلوچه استفاده می‌شود باید از نوع بسیار ریز باشد.

کلوچه توت‌فرنگی

مواد لازم:

کره نرم شده	۳۰ گرم
پودر شکر	۲ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ	۱ عدد
آرد	۱/۵ پیمانه
بکینگ پودر	۱/۵ قاشق چایخوری
نمک	به‌اندازه سر سوزن
شیر	نصف پیمانه
توت‌فرنگی و خامه	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۲۱۰ درجه فارنهایت روشن کرده و کف سینی فر را به روغن یا کره آب کرده آغشته کنید. کره (۳۰گرم) و پودر شکر را با هم‌زن برقی آن‌قدر بزنید تا مخلوط پف کند. تخم‌مرغ را اضافه کنید و خوب هم بزنید.

آرد، بکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کرده و درون یک کاسه الک کنید. یک حفره وسط آرد ایجاد کرده و مخلوط کره و تخم‌مرغ و شیر را درون آن بریزید. مواد را به‌کمک یک چاقوی تیغه پهن کمی مخلوط کنید تا خمیر نرمی به‌دست آید. اگر خمیر سفت بود، کمی شیر اضافه کنید. روی تخته را کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن چند دقیقه‌ای ورز دهید تا نرم شود. خمیر را با وردنه به ضخامت ۲ سانتی‌متر باز کنید. ته لیوان یک قالب گرد تیزبُر (به‌قطر ۵ سانتی‌متر) را به آرد آغشته کرده و خمیر را قالب بزنید و در سینی فر بچینید.

یک قاشق سوپخوری شیر درون کاسه‌ای کوچک بریزید. قلم‌مو را به‌این شیر آغشته کرده و روی خمیرها بمالید.

سپس کمی پودر شکر روی آن‌ها بپاشید. سینی را به‌مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه داخل

فر قرار دهید تا کلوچه‌ها طلایی رنگ شوند. توت‌فرنگی‌ها را از وسط نصف کنید و خامه را کمی بزنید، پس از آنکه کلوچه‌ها سرد شد آن‌ها را از وسط به‌دو نیم کرده و با توت‌فرنگی و خامه سرو کنید.

تعریف کیک:

کیک، یکی از انواع شیرینی‌هاست که جزو دسته‌ی غذاهای پخته طبقه‌بندی می‌شود. معمولاً در تهیه‌ی کیک‌ها، آرد ماده اصلی محسوب می‌شود. اما به‌علاوه آن از مواد شیرین کننده همچون شکر، تخم‌مرغ، نشاسته و یاگلوتن، کره، شیر، آب یا آب‌میوه، ادویه‌جات مختلف (باتوجه به‌نوع کیک) و همچنین ماده‌ای برای حجم دادن به خمیر مثل بکینگ پودر استفاده می‌شود.
در مراسم مختلف از کیک به‌عنوان دسر استفاده می‌کنند. بعضی جشن‌ها بدون کیک اصلاً معنی ندارد، از جمله جشن تولد و عروسی. در عروسی‌ها، عروس و داماد اولین کسانی هستند که باید کیک را بریده و بخورند. برای جشن‌های تولد، معمولاً کیک‌ها را با مواد رنگی مختلف تزیین می‌کنند و رویش شمع را قرار می‌دهند. کسی سالگرد تولدش است، پس از آرزو کردن، شمع‌ها را فوت می‌کند و پا به‌سن جدید می‌گذارد.

روش‌های تهیه کیک

انواع کیک‌ها را با استفاده از روش‌های متفاوتی می‌پزند:
■ **روش تهیه کرم:** در این روش پیش از آن که سایر مواد را به کیک اضافه کنند، کره را با شکر آن‌قدر هم می‌زنند تا به شکل کِرم دربیاید.
■ **آب شدن و مخلوط کردن:** در این روش، مواد خشک را با هم مخلوط نموده و سپس کره‌ی «ماده غذایی» آب شده و دیگر مایعات را به مواد خشک اضافه می‌کنند.

■ **مالیدن:** در این روش قبل از این که مایعات را به مواد کیک اضافه کنند، کره «ماده غذایی» جامد را داخل مواد خشک قرار می‌دهند و با مالش دادن این مواد با کره، کره «ماده غذایی» به‌تدریج ذوب می‌شود.

■ **همه با هم:** در این روش مواد خشک و روغن را داخل مخلوط‌کن می‌ریزند و شیر را به‌تدریج به‌آن اضافه می‌کنند.

■ **تهیه اسفنج:** تخم‌مرغ را با شکر آن‌قدر هم می‌زنیم تا سفت شده و از ظرف بیرون نریزد. سپس آرد را به‌آرامی به‌مواد اضافه می‌کنیم. در تهیه‌ی این نوع کیک، از بکینگ‌پودر و روغن استفاده نمی‌شود. تهیه کیک اسفنجی مهارت ویژه‌ای را می‌طلبد. پس از این‌که کیک پخت، از مخلوط سفیده تخم‌مرغ و خاکه قند و یا خامه زده شده برای تزیین آن استفاده می‌کنند. می‌توان از انواع میوه‌جات، مربا، ژله و کمپوت هم برای تزیین کیک استفاده نمود.

کیک پرتقال

مواد لازم:

آرد سفید	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۴ عدد
بیکینگ پودر	۲ قاشق مرباخوری
وانیل	کمی
شکر	۱ لیوان
آب پرتقال	نصف لیوان
روغن	نصف لیوان

طرز تهیه:

شکر و روغن را با همزن به حدی می‌زنیم تا مایه یکدستی بدست بیاید. سپس زرده و سفیده تخم‌مرغها را از هم جدا می‌کنیم و زرده‌ها را داخل روغن و شکر می‌ریزیم

و مجدداً با همزن می‌زنیم تا مایه کشدار و کرم رنگی بدست آید. وانیل را نیز اضافه کرده و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را جداگانه به حدی می‌زنیم تا سفت شوند و سپس داخل زرده‌ها می‌ریزیم و با قاشق آرام این دو را مخلوط می‌کنیم. بیکینگ پودر و آرد را هم مخلوط می‌کنیم.

آب پرتقال را داخل مواد بالا می‌ریزیم، آرد را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. فر را از قبل گرم کرده و کف قالب را چرب می‌کنیم و مایه را داخل قالب ریخته و به مدت یک ساعت در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا کیک بپزد و رنگش طلایی شود.

کیک ساده

مواد لازم:

آرد سفید	۱۵۰ گرم
شکر	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۶ عدد
وانیل	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

آرد را به‌خوبی الک می‌کنیم. زرده و سفیده تخم‌مرغ را از هم جدا می‌کنیم. سفیده را آن‌قدر می‌زنیم تا پف کند بعد نصف شکر را کم‌کم بدان اضافه کرده و هم می‌زنیم. زرده را با نصف دیگر شکر و وانیل می‌زنیم تا کاملا" سفید و نسبتاً سفت شود. سفیده و زرده را با هم مخلوط می‌کنیم. آرد را یک‌بار دیگر روی این مخلوط الک کرده و هم می‌زنیم. این‌کار را باید به سرعت انجام دهید. توجه نمایید که در این مرحله مایه را زیاد به‌هم نزنید.

قالب دلخواه را به‌خوبی چرب کرده و به آن آرد می‌پاشیم. مایه را در قالب ریخته و در حرارت ۳۲۵ درجه فر به‌مدت یک ساعت قرار می‌دهیم، در این فاصله درب فر

را باز نکنید. اگر می خواهید بفهمید که کیک آماده است یا نه، بعد از یک‌ساعت یک چنگال در وسط کیک فرو کنید. اگر کیک به چنگال نچسبد، آماده است. وقتی کیک آماده شد، آن‌را بیرون آورده و می‌گذاریم تا سرد شود. بعد آن‌را در ظرف موردنظر برگردانده و از قالب درمی‌آوریم.

کیک سبوس

مواد لازم:

آرد سفید	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر	۳/۴ لیوان
شیر	۱ لیوان
موز متوسط	۲ عدد
نمک	خیلی کم
دارچین	۱ قاشق چایخوری
بیکینگ پودر	۱/۵ قاشق چایخوری
گردوی خرد شده	نصف لیوان
آرد سبوس‌دار	۱ لیوان
روغن مایع	۱/۳ لیوان

طرز تهیه:

آرد سبوس‌دار، آرد سفید، دارچین، بیکینگ پودر، نمک و دارچین را با هم مخلوط می‌کنیم و چند بار از الک رد می‌کنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. شیر و روغن را با هم مخلوط می‌کنیم و موزها را پوست کنده و له می‌کنیم و داخل شیر و روغن می‌ریزیم. تخم‌مرغها را در ظرفی جدا می‌شکنیم و با چنگال کمی می‌زنیم تا سفیده و زرده خوب با هم ترکیب شود و همراه شکر داخل موز و شیر و روغن می‌ریزیم و

کمی می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. گردوی خرد شده را داخل مواد خشک مخلوط شده می‌ریزیم و مواد را به آرامی داخل شیر و روغن و موز و تخم‌مرغ می‌ریزیم و مواد را به آرامی هم می‌زنیم. برای این کیک از قالبهای کوچک کیک‌پزی استفاده می‌شود. باید داخل قالبها را کاغذ روغنی گذاشت و داخل آن را چرب کرده از مایه کیک داخل هر کدام از قالبها به اندازه دو قاشق غذاخوری مایه می‌ریزیم. اگر قالبها را بیش از اندازه پر کنیم کیک پس از پخته شدن پف می‌کند و از قالب خارج می‌شود. فر را از قبل گرم می‌کنیم. حرارت فر باید ۱۷۵ درجه سانتیگراد باشد. قالبها را داخل فر می‌چینیم و به مدت ۲۵ دقیقه در فر را می‌بندیم. کیک‌ها پس از این که سرد شدند باید از قالب به همراه کاغذهای زیرشان خارج شوند.

کیک سیب

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۴ عدد
سیب متوسط	۲ عدد
بیکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
دارچین	۱ قاشق چایخوری
روغن مایع	نصف لیوان
پودر قند	۱ لیوان

طرز تهیه:

تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته و با همزن سفیده و زرده را خوب هم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند. پودر قند را به تخم‌مرغها اضافه کرده و با همزن به حدی می‌زنیم تا تخم‌مرغها حالت کشی پیدا کرده و به رنگ کرم رنگ دربیاید و بعد روغن مایع را اضافه کرده و مجدداً می‌زنیم. آرد و بیکینگ پودر و دارچین را با هم مخلوط می‌کنیم

و الک می‌کنیم تا مواد خوب با هم مخلوط شوند. مواد را داخل تخم‌مرغها می‌ریزیم و با یک قاشق به آرامی مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. سیب‌ها را پوست گرفته و به شکل پره‌های نازکی برش می‌زنیم. کف قالب را چرب کرده و کمی آرد می‌پاشیم. برشهای سیب را کف قالب می‌چینیم تا کاملاً کف قالب را بپوشاند. سپس نیمی از مایه را روی سیب‌ها می‌ریزیم و دوباره باقیمانده سیب‌ها را روی مایه کیک می‌چینیم و باقی مایه کیک را روی آنها می‌ریزیم تا روی سیبها کاملاً با مایه کیک پوشیده شود. قالب کیک را داخل فرکه از قبل روی ۱۷۰ درجه سانتیگراد گذاشته و گرم کرده‌ایم، می‌گذاریم و به مدت سه ربع زمان می‌دهیم تا کیک بپزد. بعد از سه ربع کیک را درآورده و می‌گذاریم کمی سرد شود و قالب را برمی‌گردانیم. این کیک را می‌توان به شکل ساده یا به همراه پودر قند که روی کیک پاشیده‌ایم سرو نمود.

(تصویر صفحه ۷۲۵).

نوع دیگر کیک ساده

مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۷ عدد
بیکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
وانیل	کمی
شکر	۱ لیوان
پودر کاکائو	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم‌مرغها را از هم جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با شکر و وانیل به حدی می‌زنیم تا مایه کشدار و یکدستی پیدا کنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه به حدی می‌زنیم تا سفت شوند. زرده و سفیده را با هم مخلوط می‌کنیم و آرام هم می‌زنیم.

بیکینگ پودر و پودر کاکائو و آرد را با هم مخلوط می‌کنیم و به آرامی به زرده و سفیده اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. قالب را چرب کرده و مواد را داخل قالب می‌ریزیم. فر راکه از قبل گرم کرده‌ایم در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را به مدت یک ساعت می‌گذاریم تا کیک بپزد و طلایی شود. می‌توان پودر کاکائو را همزمان با زرده و شکر اضافه کرد تا رنگ کیک قهوه‌ای شود.

کیک صبحانه

مواد لازم:

کره‌ی نرم شده	۱۰۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۲ عدد
شیر	۵۰ میلی‌لیتر
آرد	۲۰۰ گرم
بکینگ‌پودر	۱ قاشق مرباخوری
وانیل	نصف قاشق مرباخوری
پودر کاکائو	۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

فر را ۱۵ دقیقه قبل از پخت روشن کرده و در دمای ۲۰۰ درجه‌ی سانتی‌گراد گرم می‌کنیم. کره و شکر را با هم‌زن می‌زنیم تا زمانی که تغییر رنگ پیدا کند. زرده‌ها و سفیده‌های تخم‌مرغ را جدا می‌کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ را به کره و شکر اضافه کرده و با هم‌زن می‌زنیم. شیر را کم‌کم به مواد افزوده و به هم‌زدن ادامه می‌دهیم. آرد و بکینگ‌پودر را با هم مخلوط کرده، به‌مواد اضافه می‌کنیم و دوباره با هم‌زن می‌زنیم. سفیده‌ها را خوب می‌زنیم تا پف کند. مخلوط کره و شکر را دو قسمت کرده، وانیل و نیمی از سفیده‌ها را به‌یک قسمت از آن اضافه می‌کنیم. نیمی دیگر از سفیده‌ها را

با پودر کاکائو و قسمت دیگری از مواد مخلوط می‌کنیم و به‌آرامی هَم می‌زنیم. قالب مستطیل شکلی در ابعاد ۹ × ۱۸ را انتخاب کرده و از مواد سفیدرنگ در آن می‌ریزیم. مواد کاکائویی را روی مخلوط قبلی ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه داخل فر می‌گذاریم. بعد از گذشت این مدت، دمای فر به ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد می‌رسانیم و به مدت ۲۵ دقیقه کیک را می‌پزیم.

کیک کاکائوئی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۵ عدد
شیر	نصف لیوان
شکر	۱/۵ لیوان
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری
بیکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
وانیل	کمی
روغن جامد	نصف لیوان

طرز تهیه:

تخم‌مرغها را شکسته و زرده و سفیده را از هم جدا می‌کنیم. سفیده‌ها را با همزن کمی می‌زنیم تا حالت پفی پیدا کند و سپس نیمی از شکر را داخل آن ریخته و دوباره با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها کاملاً سفت شده و از ظرف جدا نشود. روغن را با همزن می‌زنیم تا نرم شود و سپس باقیمانده شکر را همراه با وانیل داخل روغن ریخته و با همزن می‌زنیم تا روغن کرم رنگ شود. سپس زرده‌ها را تک تک داخل روغن و شکر و وانیل می‌ریزیم و با همزن تا حدی می‌زنیم که زرده‌ها و روغن به رنگ سفید و کشی دربیاید. سپس مواد کاکائو را داخل روغن و زرده می‌ریزیم و

می‌زنیم تا پودر کاکائو با تمام مواد مخلوط شود. تمام مواد را داخل سفیده زده شده به آرامی می‌ریزیم و با یک قاشق به آرامی مواد را مخلوط می‌کنیم و سپس شیر را آرام آرام از گوشهٔ ظرف داخل مواد می‌ریزیم و مواد را با یک قاشق با هم مخلوط می‌کنیم. آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط می‌کنیم و از یک الک ریز چند بار رد می‌کنیم و داخل مواد بالا می‌ریزیم و مواد را با قاشق خوب با هم مخلوط می‌کنیم و در یک قالب که قبلاً کف آن را چرب کرده و آرد پاشیده‌ایم می‌ریزیم. فر را از قبل به مدت بیست دقیقه با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم و سپس قالب را به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار می‌دهیم تا بپزد. سپس از فر خارج کرده و می‌گذاریم سرد شود و از قالب کیک خارج می‌کنیم.

کیک کشمشی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
وانیل	کمی
بیکینگ پودر	۱/۵ قاشق چایخوری
رنده پوست پرتقال	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ لیوان
شیر	نصف لیوان
کشمش	نصف لیوان
روغن مایع	نصف لیوان

طرز تهیه:

روغن و شکر را با همزن به حدی می‌زنیم تا مواد به رنگ کرم و حالت کشی دربیاید. تخم‌مرغها را یکی یکی داخل روغن و شکر می‌شکنیم و با همزن به قدری می‌زنیم

تا روی مواد کف کند. رنده پوست پرتقال و شیر را هم اضافه می‌کنیم و مجدداً کمی می‌زنیم. کشمش، آرد، بکینگ پودر و وانیل را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مایه بالا می‌ریزیم و به آرامی با قاشق هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. کف قالب را چرب کرده، فر را از قبل گرم می‌کنیم و سپس قالب را به مدت نیم ساعت در حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت و خارج کردن قالب از فر، می‌گذاریم قالب سرد شود و سپس کیک را از قالب خارج می‌کنیم.

کیک کشمشی و گردویی

مواد لازم:

آرد سفید	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۶ عدد
بیکینگ پودر	۱/۵ قاشق چایخوری
وانیل	کمی
شکر	۱ لیوان
کشمش سیاه	۳ قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده	نصف لیوان
کره	۶ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغها را از هم جدا کرده و سفیده‌ها را به حدی می‌زنیم که سفت شود. کره را با همزن می‌زنیم تا نرم شود. سپس زرده‌ها را یکی یکی داخل کره ریخته و به هم زدن ادامه می‌دهیم وقتی خوب مخلوط شد وانیل و شکر را هم اضافه کرده و می‌زنیم تا به شکل کرم و حالت کشی دربیاید. سپس سفیده‌های زده شده را به زرده اضافه می‌کنیم. و با قاشق آرام از یک طرف هم می‌زنیم. سپس آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کرده و گردو و کشمش را هم اضافه می‌کنیم و همه را داخل

سفیده و زرده ریخته و با قاشق کمی هم می‌زنیم. قالب را چرب می‌کنیم و آرد می‌پاشیم. فر را که از قبل گرم کرده در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را به مدت یک ساعت داخل فر می‌گذاریم تا بپزد. پس از یک ساعت قالب را درآورده می‌گذاریم سرد شود و کیک را از قالب خارج می‌کنیم.

کیک ماست

مواد لازم:

آرد سفید	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۴ عدد
بیکینگ پودر	۱/۵ قاشق مرباخوری
وانیل	کمی
شکر	۱/۵ لیوان
ماست آب گرفته	۱ لیوان
روغن	نصف لیوان

طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم‌مرغ را از هم جدا می‌کنیم. شکر و روغن را به حدی می‌زنیم تا رنگ کرم پیدا کند. سپس زرده‌ها و وانیل را اضافه کرده و بحدی می‌زنیم تا مایه کشدار شود. سفیده‌ها را جداگانه به حدی می‌زنیم که سفت شوند. بیکینگ پودر را با ماست مخلوط کرده و داخل زرده و روغن و شکر می‌ریزیم و سپس به آرامی سفیده را اضافه می‌کنیم و با قاشق و از یک جهت زرده و سفیده را مخلوط می‌کنیم. سپس آرد را اضافه می‌کنیم و مایه را مجدداً به آرامی مخلوط می‌کنیم. کف قالب را چرب کرده و مایه را داخل قالب می‌ریزیم. فر را که از قبل گرم کرده‌ایم در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم و قالب را به مدت یک ساعت داخل فر می‌گذاریم تا کیک بپزد و طلایی شود.

کیک موزی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۳ عدد
شیر	نصف لیوان
شکر	۱/۵ لیوان
وانیل	کمی
بیکینگ پودر	۲ قاشق چایخوری
گردوی خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
موز متوسط	۲ عدد
روغن مایع	نصف لیوان

طرز تهیه:

روغن و شکر را به حدی می‌زنیم تا به رنگ کرم دربیاید. سپس تخم‌مرغها را یکی یکی داخل روغن و شکر می‌شکنیم، وانیل را هم اضافه می‌کنیم. به حدی می‌زنیم تا رنگ مایه به رنگ کرم دربیاید و مایه حالت کشی پیدا کند. شیر و موز خرد شده را داخل مایه می‌ریزیم، گردوی خرد شده و آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مایه می‌ریزیم و خوب مواد را با قاشق با هم مخلوط می‌کنیم. فر را از قبل گرم می‌کنیم، داخل قالب را چرب می‌کنیم و آرد می‌پاشیم و مایه را داخل قالب ریخته و به مدت ۴۰ دقیقه در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا کیک بپزد.

کیک هویج

مواد لازم:

آرد سفید	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۵ عدد
وانیل	کمی
بیکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
دارچین	نصف قاشق چایخوری
شکر	۱/۵ لیوان
شیر	۲ لیوان
گردوی خرد شده	نصف لیوان
هویج رنده شده	نصف لیوان
روغن مایع	نصف لیوان

طرز تهیه:

تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی با همزن می‌زنیم و سپس به آرامی وانیل و شکر را داخل تخم‌مرغها می‌ریزیم و مجدداً با همزن مواد را می‌زنیم تا مواد به رنگ کرم و حالت کشی پیدا کند. روغن مایع و شیر را هم به آرامی داخل مواد می‌ریزیم و به آرامی همه را با هم می‌زنیم.

مواد خشک را باید با هم مخلوط کرد. دارچین، آردِ سفید و بیکینگ پودر را خوب با هم مخلوط می‌کنیم و آرام آرام داخل مایه بالا می‌ریزیم و با یک قاشق مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. گردوی خرد شده و هویج رنده شده را به مواد بالا اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم. کف قالب را چرب کرده و آرد می‌پاشیم. فر را از قبل گرم می‌کنیم و سپس قالب را به مدت ۴۵ دقیقه در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا کیک بپزد.

گوش فیل

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۲ عدد
ماست	نصف فنجان
روغن جامد	۱ قاشق سوپخوری
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
آرد	به‌میزان لازم
پودر قند	۱ لیوان
آب	نصف لیوان

طرز تهیه:

در ظرف گودی ماست و تخم‌مرغ و بکینگ پودر را خوب به‌هم می‌زنیم و روغن را اضافه کرده و آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم تا خمیر صاف و یک‌دستی تهیه شود. سپس آن را چند قسمت کرده و چانه می‌گیریم و روی خمیر را با نایلون می‌پوشانیم تا سطح خمیر خشک نشود و جا بیفتد.

بعد از یکی دو ساعت هر یک از خمیرها را با وردنه روی میز به‌قطر ۲ میلی‌متر پهن کرده و با قالب گردی خمیر را به‌صورت دایره قالب می‌زنیم. سپس یک طرف دایره را جمع کرده و در روغن داغ سرخ می‌کنیم. سپس روی آن‌ها پودر قند می‌پاشیم و در ظرف می‌چینیم. ضمناً اگر بخواهیم با شربت گوش فیل را شیرین کنیم، شکر را در آب حل کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا قوام بیاید و بعد از سرد شدن گوش فیل را در شربت غلطانده و در ظرف می‌چینیم.

نکاتی در مورد تهیه گوش‌فیل:

■ در صورتی که بخواهید روی گوش‌فیل پودر شکر بپاشید، در این‌صورت قطر خمیر را کمی نازک‌تر کنید.

■ گوش‌فیل را می‌توانیم به شکل‌های مختلفی مانند مربع، پاپیونی و برگ هم دربیاوریم.

■ اگر روغن گوش‌فیل سرد باشد، خمیر پف نخواهد کرد.

■ اگر شربت رقیق باشد، گوش‌فیل زود نرم و بیات می‌شود.

لوز قندی

مواد لازم:

آرد سفید	$\frac{1}{3}$ لیوان
تخم‌مرغ	۱ عدد
شیر	۵ قاشق سوپخوری
وانیل	کمی
پودر قند	۱/۵ پیمانه
پودر هل	مقدار کم
نمک	نصف قاشق چایخوری
کره	۱/۵ لیوان

طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره تا حدی می‌زنیم که سفید شود. تخم‌مرغ را همراه وانیل به کره و پودر قند اضافه می‌کنیم و با همزن می‌زنیم تا مایه‌ای صاف و یکدست داشته باشیم. نمک و شیر را نیز اضافه کرده و مجدداً می‌زنیم. سپس آرد را به تدریج اضافه کرده و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نچسبد. خمیر بدست آمده را با وردنه باز می‌کنیم و با هر قالبی به هر شکلی که خواستیم روی خمیر را قالب می‌زنیم. روغن را روی حرارت گذاشته تا داغ شود. سپس خمیرها را در روغن انداخته تا سرخ شوند و رنگ شیرینی‌ها طلایی شود. بعد می‌گذاریم شیرینی‌ها سرد شوند و در پودر قند و کمی هل می‌غلتانیم.

باقلوا

مواد لازم:

پودر پسته و پودر نارگیل	به میزان لازم
آرد	۴ لیوان
تخم‌مرغ	۷ عدد
بیکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
زعفران آب‌کرده	$\frac{۱}{۴}$ لیوان
شکر	۱/۵ لیوان
ماست	۱ لیوان
روغن	$۱\frac{۱}{۴}$ لیوان
شربت باقلوا:	
شکر	۵ لیوان
گلاب	۵ لیوان

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را شکسته و یکی از زرده‌ها را کنار گذاشته و بقیه را با همزن به قدری می‌زنیم که سفید رنگ شود. سپس شکر را ریخته و مجدداً می‌زنیم تا شکر کاملاً در تخم‌مرغها حل شود. بعد زعفران آب زده، روغن و ماست را به مواد بالا اضافه کرده و خوب می‌زنیم تا کاملاً با هم مخلوط شوند.

آرد با بیکینگ پودر با هم مخلوط کرده و آرام آرام داخل مواد بالا می‌ریزیم و با قاشق مواد را آرام با هم مخلوط می‌کنیم.

ته قالب را چرب کرده و مواد بالا را داخل قالب می‌ریزیم و با کف قاشق مواد را صاف می‌کنیم. یک عدد زرده کنار گذاشته را کاملا زده و با برس روی مواد می‌مالیم و فر را که از قبل گرم کرده‌ایم روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را در طبقه وسط فر می‌گذاریم تا شیرینی طلایی شود و وقتی چنگال را داخل

شیرینی کردیم مواد به چنگال نچسبد. گلاب و شکر را با هم مخلوط کرده و می‌گذاریم روی حرارت تا بجوشد.

وقتی باقلوا پخت از فر خارج می‌کنیم و شربت داغ را روی باقلوای داغ ریخته و می‌گذاریم شیرینی یک ساعت بماند تا شربت کاملاً جذب شیرینی شود. سپس با یک چاقو نوک تیز و باریک شیرینی‌ها را به شکل لوزی برش می‌دهیم. می‌توان روی باقلواها را با پودر پسته و پودر نارگیل تزئین کرد.

انواع نان

نان برشی سفید

مواد لازم:

آرد سفید گندم	۳ پیمانه
آب ولرم	۱ پیمانه
نمک	۱ قاشق چایخوری
روغن جامد	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱قاشق چایخوری
خمیرمایه	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

خمیرمایه و شکر را در نصف پیمانه آب ولرم بریزید و هم بزنید و در جای گرم قرار دهید. نمک، روغن، آرد را به‌خمیرمایه اضافه کنید و ورز دهید تا خمیر نرم شده و به‌دست نچسبد. خمیر را به‌صورت گلوله کرده و اطراف آن را چرب کنید و در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. قالب دیواره بلندی را انتخاب کنید و چرب کنید خمیر را در قالب قرار داده و با برس روی آن را چرب کنید. قالب را در فر ۴۰۰درجه به‌مدّت ۳۰دقیقه قرار دهید. نان را از فر خارج کرده و نازک نان را برش بزنید.

نان برنجی رشتی

مواد لازم:

برنج صدری یا بی‌نام	۱ کیلو
آب	به‌میزان لازم

آرد گندم — به‌میزان لازم

طرز تهیه:

یکی از نان‌های خانگی در رشت که در ماه رمضان طرفدار زیادی دارد نان برنجی است. برای تهیه نان برنجی مقدار برنج صدری یا بی‌نام داده شده را در یک «تیان» (دیگ) خیس می‌کنند. پس از ساعتی برنج را از آب درآورده در مجمعه‌ای می‌ریزند تا دو نم شود. برنج دو نم را با آسیاب دستی آرد کرده، خمیر می‌کنند و به این خمیر «کراته» می‌گویند.

تیان دیگری را پُر از آب کرده روی اجاق می‌گذارند و خمیر را هم چانه چانه کرده روی تخته‌ای پهن می‌کنند و در آب‌جوش می‌اندازند تا بپزد. خمیر پخته را در مجمعه‌ای می‌ریزند و ورز می‌دهند. به‌این خمیر پخته «لاسو» می‌گویند. مقداری آرد گندم به لاسو می‌افزایند و آن را چانه چانه می‌کنند. آنگاه دو نفر روبروی هم پشت تخته نان‌پزی یا «نان کار» می‌نشینند و با چوبی به‌نام «نان‌چو» چانه‌های خمیر را به‌شکل لوزی پهن می‌کنند و در تنور می‌پزند. با خمیر لاسو چند نوع نان دیگر هم درست می‌کنند از جمله نان «لوله کش» که تا یک ماه هم می‌شود نگهداری کرد، نان «لاکو» که به آن مغز گردو، زیره و شکر می‌زنند و نان «گندمین» که بر روی تابه گِلی به‌نام «گمج» می‌پزند.

نان بیگل

مواد لازم:

تخم‌مرغ	۱ عدد
آرد	۲ پیمانه
آب	نصف پیمانه
بیکینگ پودر	۲ قاشق مرباخوری
کنجد یا سیاه‌دانه	به میزان لازم

نمک	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بیکینگ پودر را در آب حل کرده نمک و تخم‌مرغ را به‌آن اضافه کنید. آرد را به‌مواد اضافه کنید و ورز دهید تا نرم شده و به‌دست نچسبد. خمیر را در نایلون قرار داده و به‌مدّت ۴۵دقیقه کنار بگذارید. خمیر را با وردنه به‌ضخامت ۱/۵سانتیمتر پهن کرده و به‌شکل دایره قالب بزنید. و وسط خمیر را سوراخ کرده و در سینی چرب شده قرار داده و روی خمیر را آب و نمک حل شده بمالید کنجد و سیاه دانه را روی نان بپاشید و در فر، با حرارت ۴۰۰درجه فارنهایت به‌مدّت ۲۰دقیقه قرار دهید.

نان پاپیونی

مواد لازم:

شکر	۲ قاشق چایخوری
نمک	۲ قاشق مرباخوری
آرد	۴ پیمانه
آب ولرم	۲ پیمانه
تخم‌مرغ	۱ عدد
خمیرمایه	۳ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

خمیرمایه را با کمی شکر و نصف آب ولرم حل کرده و در جای گرم قرار دهید. نصف دیگر آب ولرم را در ظرف مناسب ریخته، نمک را به‌آن اضافه کرده و آرد را به‌تدریج اضافه کنید و با دست ورز دهید تا نرم و یکدست شود.

خمیر را در نایلون قرار داده و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید. خمیر آماده را ورز دهید و از آن گلوله‌هایی به‌اندازهٔ نارنگی بردارید و لوله کرده و به‌شکل پاپیون در

آورید و در سینی چرب شده با فاصله قرار داده و روی نان‌ها را با برس مخلوطی از نمک تخم‌مرغ زده شده بمالید و در فر، با حرارت ۳۷۰درجه فارنهایت به‌مدّت ۲۰دقیقه قرار دهید.

نان پاکتی

مواد لازم:

آرد	۳ پیمانه
آب ولرم	۱ پیمانه
کنجد	نصف پیمانه
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

خمیرمایه، نمک و شکر را در آب ولرم حل کرده و در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. روغن را با بقیهٔ مواد به‌خمیرمایه اضافه کرده و در آخر آرد را به‌تدریج اضافه کرده و ورز دهید تا خمیر نرم شده و به دست نچسبد. آن را در جای گرم به‌مدّت ۲ساعت قرار داده تا ور بیاید. از خمیر به اندازهٔ یک نارنگی انتخاب کرده و مانند نان همبرگری شکل داده و با برس مخلوط از آرد و آب را روی آن بمالید و روی آن کنجد پاشیده و در سینی چرب شده قرار داده و مواد را در فر با حرارت ۴۵۰ درجه به مدّت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید.

نان جو

مواد لازم:

آرد جو با سبوس	۲ پیمانه
آرد سفید گندم	۴ پیمانه
کاکائو	$\frac{1}{4}$ پیمانه
آب ولرم	۳ پیمانه
خمیر مایه	٦ قاشق مرباخوری
نمک	۲ قاشق چایخوری
شکر	۳ قاشق چایخوری
روغن	۲ قاشق غذاخوری
زیره	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

خمیرمایه را با شکر و آب ولرم مخلوط کرده و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید. بقیهٔ آب ولرم، نمک، آرد جو، زیره، روغن، کاکائو را به‌آن اضافه کنید و آرد سفید را به‌تدریج اضافه کرده و ورز دهید. خمیر را به‌مدّت ۲۰دقیقه در جای گرم قرار دهید. سپس خمیر آماده را مالش داده و قالب مورد نظر را آماده کرده و نصف قالب را خمیر ریخته و به‌مدّت ۲ساعت کنار بگذارید تا ور بیاید. فر را داغ کرده و قالب نان را در طبقهٔ بالائی فر قرار دهید(با حرارت ۴۰۰درجه فارنهایت به‌مدّت ۳۰دقیقه).

نان خامه‌ای

مواد لازم:

آرد	۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
روغن	۲ قاشق سوپخوری
آب	۱/۵ لیوان
شکر	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری
پودر قند	$\frac{۲}{۳}$ فنجان
خامه	۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

آب، نمک، شکر و روغن را در قابلمه کوچکی ریخته و آن را روی حرارت ملایم اجاق قرار می‌دهیم تا جوش بیاید. سپس آرد را یک‌دفعه در آب در حال جوش می‌ریزیم و با قاشق چوبی مرتب به‌هم می‌زنیم تا خمیر به‌صورت توپی در وسط ظرف قرار گیرد. بعد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و خمیر را به‌دیواره ظرف می‌چسبانیم تا کمی خنک شود. خمیر را در ظرف بزرگ‌تری ریخته و تخم‌مرغ‌ها را به‌تدریج اضافه می‌کنیم و خوب به‌هم می‌زنیم تا خمیر نرم و لطیفی به‌دست آید. سینی فر را چرب کرده و خمیر را در قیف ماسوره‌دار نسبتاً بزرگی می‌ریزیم و خمیر را به شکل گرد بزرگ یا کوچک در سینی فر قرار می‌دهیم و آن را در طبقه بالای پنجره فر با درجه حرارت ۴۰۰ به‌مدت ۳۰ـ ۲۵ دقیقه قرار می‌دهیم تا نان‌ها پف کرده و طلایی شوند. خامه را با وانیل و پودر قند آماده می‌کنیم و پس از خنک شدن نان‌ها درون آن‌ها را به‌وسیله قیف پُر می‌کنیم (تصویر صفحه ۷۲۶).

نان خرما

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
خرمای خرد شده	به دلخواه
بیکینگ پودر	۱/۵ قاشق مرباخوری
شکر	نصف لیوان
شیر	۱ لیوان
نمک	کمی
روغن آب شده	$\frac{1}{4}$ لیوان

طرز تهیه:

ابتدا تخم‌مرغها را به حدی می‌زنیم تا سفیده و زرده کاملاً با هم مخلوط شوند.
سپس شیر و روغن را اضافه کرده و کمی می‌زنیم تا همه خوب با هم مخلوط شوند. نمک و آرد و بیکینگ پودر را مخلوط کرده و به همراه خرماها که هسته و پوست آن را گرفته‌ایم و خرد کرده‌ایم، به همراه آرد داخل مواد بالا می‌ریزیم و شکر را هم اضافه کرده و طوری مواد را مخلوط می‌کنیم تا آنها گلوله نشود. کف قالب را چرب کرده و خمیر را داخل قالب می‌ریزیم.
فر را که از قبل گرم کرده‌ایم در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را به مدت یک ساعت داخل فر می‌گذاریم تا نان بپزد.

نان ساندویچی

مواد لازم:

آرد	۴ پیمانه
آب	۲ پیمانه
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری
کره یا روغن	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

۱پیمانه آب ولرم را در ظرف مناسب ریخته خمیرمایه و شکر را در آن حل کنید. ظرف را در جای گرم قرار دهید تا روی مایه کف کرده و سفید شود. روغن، نمک، آرد و آب را در خمیرمایه ریخته و ورز دهید. مجدداً در جای گرم قرار داده تا خمیر ور بیاید.

سپس سینی فر را چرب کرده و از خمیر گلوله‌هایی به‌اندازهٔ نارنگی بردارید و در سینی قرار دهید سپس سینی را در فر، با حرارت ۴۰۰درجه فارنهایت به‌مدّت ۲۵ دقیقه قرار دهید تا روی نان‌ها طلایی شود، سپس از فر خارج کرده و بلافاصله روی آنها را با برس چرب کنید.

نان سیب‌زمینی با گردو و دارچین

مواد لازم:

سیب‌زمینی	۱ عدد
پودر دارچین	نصف قاشق چایخوری

آرد سفید	حدود ۴۵۰ گرم
پودر خمیر ترش	۱ قاشق مرباخوری
گردوی خُردشده	۵۰ گرم
شیر گرم	۱$\frac{1}{4}$ لیوان
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را با پوست بپزید. سپس پوست آن را گرفته و رنده کنید. در ظرفی آرد، دارچین، پودر خمیر ترش، نمک و فلفل را مخلوط کنید. سپس سیب‌زمینی رنده شده را با بقیه مواد خشک و مغز گردو مخلوط کنید. وسط آرد را باز کرده، شیر را افزوده و خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه ورز دهید. خمیر آماده شده را در ظرفی گذاشته، روی آن را با پارچه مرطوب بپوشانید و به‌مدت یک ساعت در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دو برابر شود. خمیر را دوباره ورز دهید، اگر چسبندگی داشت کمی آرد بیافزایید. سپس آن را در قالبی با ظرفیت ۹۰۰ گرم که از قبل چرب شده، قرار دهید. روی آن را با حوله پوشانده، دوباره در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دوبرابر شود. فر را در حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت یا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. نان را در طبقه وسط فر به‌مدت حدود ۳۵ دقیقه بپزید.

نکات تغذیه‌ای:

این نان حاوی مواد آنتی‌اکسیدان است که از بَروز سرطان پیشگیری می‌کند.

نان شیرمال (۱)

مواد لازم:

آرد سفید	۴ لیوان

تخم‌مرغ	۲ عدد
وانیل	کمی
شکر	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
نمک	کمی
کره	۵ قاشق غذاخوری
خمیر مایه	۲ قاشق مرباخوری
شیر	۱ لیوان

طرز تهیه:

خمیر مایه را با آرد و نمک با هم مخلوط کرده و به شکل کوه آرد درست می‌کنیم و وسط آرد را گود می‌کنیم. سپس یک عدد تخم‌مرغ، کره، شکر، کمی وانیل و شیر را داخل آن ریخته و شروع به مخلوط کردن مواد و ورز دادن آنها می‌کنیم. سپس خمیر را به مدت یک ساعت در دمای اتاق در حالی که روی آن را پوشانده‌ایم می‌گذاریم تا خمیر عمل آید. می‌توان این خمیر را به شکل بیضی یا به هر شکلی که خواستیم دربیاوریم و زرده یک تخم‌مرغ را روی خمیر می‌مالیم و دوباره به مدت یک ربع می‌گذاریم خمیر در این حالت بماند. فر را از قبل گرم کرده و سپس خمیر را به مدت نیم ساعت در حرارت ۲۲۰ درجه می‌گذاریم تا نان بپزد و روی آن طلایی شود.

نان شیرمال (۲)

مواد لازم:

آب ولرم	۱ پیمانه
شیر	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
کره یا روغن	۱ پیمانه

کشمش پلوئی	۱ پیمانه
مغز گردو	۱ پیمانه
نمک	۱ قاشق چایخوری
تخم‌مرغ	۴ عدد
آرد	۵ پیمانه
زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
زعفران سائیده	۱ قاشق چایخوری
خمیرمایه	۶ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

خمیرمایه را با مقداری شکر و نصف آب ولرم حل کرده و در جای گرم قرار دهید. سپس ظرفی را آماده کرده و به‌ترتیب ۳ عدد تخم‌مرغ زده شده، آب ولرم، نمک، شکر، روغن یا کره، شیر، کشمش و گردو را درآن طرف بریزید و خمیرمایه ور آمده را اضافه کرده و ورز دهید.

آرد را به‌تدریج اضافه کرده و ورز دهید تا خمیر نرم صاف شود. خمیر را در نایلون قرار داده و در جای گرم بگذارید تا ور بیاید.(به‌مدّت ۲ ساعت) خمیر را با وردنه به‌ضخامت ۲ سانتیمتر پهن کنید و در سینی و با فاصله بچینید و روی نان‌ها را با برس از مخلوط ۱ عدد زرده تخم‌مرغ و کمی شکر و زعفران آب کرده بمالید. سینی را در فر،با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت به‌مدّت ۲۵ دقیقه قرار دهید.

نان شیرمال ترکی

مواد لازم:

آرد	۶ ـ ۵ فنجان
روغن	$\frac{۲}{۳}$ فنجان

زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
شیر	۱ فنجان
شکر	$\frac{۲}{۳}$ فنجان
مایع خمیر	۱ قاشق سوپخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
آب ولرم	به‌میزان لازم
زنجبیل	۱ قاشق چایخوری برای تزیین
کنجد	$\frac{۱}{۳}$ فنجان
کره	۵۰ گرم

طرز تهیه:

مایع خمیر و یک قاشق مرباخوری از شکر را در شیر گرم حل کرده و می‌گذاریم تا کاملا" پف کند. آرد را در ظرف بزرگی ریخته و روغن، نمک، شکر، ۲ عدد زرده تخم‌مرغ و در صورت تمایل زنجبیل راهم به‌آن افزوده و آب را به‌تدریج به‌آن اضافه کرده و مخلوط را خوب هم می‌زنیم که خمیر به‌دست آمده نرم باشد. ۵ یا ۶ دقیقه خمیر را خوب ورز داده و آن را به ۴ یا ۶ قسمت مساوی تقسیم و گلوله، گلوله می‌کنیم. روی خمیر را می‌پوشانیم، تا جا بیفتد. سپس سینی فر راکمی چرب کرده و با وردنه هر یک از گلوله‌ها را به قطر یک و نیم سانتی‌متر پهن و به‌شکل بیضی درمی‌آوریم. آن را در سینی فر قرار داده و با قالب گرد روی خمیر را نقش می‌دهیم. کنجد و زرده‌ی ۱ تخم‌مرغ را مخلوط کرده و روی خمیر می‌مالیم سینی را در وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه گذاشته، تا نان پخته و طلایی شود.

سپس سینی را از فر خارج کرده، نان را بگذارید کمی سرد شود، بعد روی آن کمی شیر می‌پاشیم وکره می‌مالیم که نان براق و نرم شود. نان‌ها را دو به‌دو از پشت به‌هم می‌چسبانیم و در داخل نایلون می‌گذاریم، تا خشک نشوند. این نوع نان بیشتر در استان خراسان متداول است.

نان صبحانه

مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
تخم‌مرغ	۲ عدد
مایه خمیر	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	کمی
شکر	۳ قاشق غذاخوری
نمک	کمی
کشمش	۱ قاشق غذاخوری
کره	۳ قاشق غذاخوری
آب ولرم	به میزان لازم

طرز تهیه:

نصف استکان آب ولرم را با مایه خمیر و شکر و نمک با هم مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم مایه خمیر ده دقیقه بماند. آرد را به شکل کُره روی تخته درست کرده و وسط آن را باز می‌کنیم و یک عدد از تخم‌مرغها را به همراه کره آب شده، مایه خمیر و وانیل داخل آن ریخته و شروع به مخلوط کردن مواد و خمیر کردنشان می‌کنیم وقتی خمیر کاملاً یکدست و صاف شد آن را به مدت ۲ ساعت در حرارت اتاق می‌گذاریم تا بماند و روی آن را با نایلون می‌پوشانیم. کف سینی فر را چرب کرده و از این خمیر به اندازه یک گلوله برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و کمی کف دست پهن می‌کنیم و روی آنها را زرده تخم‌مرغ می‌مالیم و کشمش می‌پاشیم. فر را از قبل گرم کرده و سینی را حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا نانها پف کند و طلایی شود.

نان عصرانه

مواد لازم:

آرد	۳ پیمانه
شکر	۱ قاشق غذاخوری
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری
زردهٔ تخم‌مرغ	۱ عدد
آب ولرم	به میزان لازم
نمک	کمی

طرز تهیه:

خمیرمایه و شکر را در نصف پیمانه آب ولرم بریزید و هم بزنید و در جای گرم قرار دهید تا روی آن کف کرده و ور بیاید. نمک، آرد را به‌خمیرمایه آماده اضافه کنید و هم بزنید و خمیر آماده را در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. خمیر آماده را به‌شانزده قسمت مساوی تقسیم کنید. سپس خمیر را به‌شکل طناب درآورده و دو سر آن را به هم وصل کنید و در سینی چرب شده قرار دهید و با برس روی خمیر را زردهٔ تخم‌مرغ زده شده بمالید و نمک بپاشید. در فر، با حرارت ۴۰۰درجه به‌مدّت ۳۰دقیقه قرار دهید.

نان کشمشی صبحانه

مواد لازم:

آرد قهوه‌یی	۱ پیمانه
آرد سفید	۲ پیمانه
آب ولرم	۲ پیمانه

عسل گرم	۸ قاشق چایخوری
روغن	۳قاشق چایخوری
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری
دارچین	نصف قاشق مرباخوری
کشمش	۱۰ قاشق چایخوری
مغز تخمه آفتابگردان	۴ قاشق مرباخوری
نمک	نصف قاشق مرباخوری
شکر	۱/۵ پیمانه

طرز تهیه:

خمیرمایه و شکر را در نصف پیمانه آب ولرم بریزید و هم بزنید و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید. روغن را گرم کرده و خمیرمایه آماده را در آن بریزید سپس آرد سفید را اضافه کرده، یک پیمانه آب ولرم را نیز اضافه کنید و بقیهٔ آرد سفید را بریزید و مرتب هم بزنید و در آخر کشمش، مغز تخمهٔ آفتابگردان، دارچین، عسل، نمک و آرد قهوه‌ای را به‌تدریج اضافه کرده و با دست ورز دهید. آن را در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. سینی را چرب کرده و خمیر آماده را به‌اندازهٔ نان همبرگر در آورده و در سینی بچینید و در فر، با حرارت ۴۰۰درجه فارنهایت به‌مدّت ۲۵دقیقه قرار دهید تا روی نان‌ها طلائی شود.

نان گردویی

مواد لازم:

آرد سفید	۴ لیوان
تخم‌مرغ	٦ عدد
بیکینگ پودر	۴ قاشق مرباخوری

پودر قند	۱۵۰ گرم
نمک	۲ قاشق چایخوری
کره	۱۰۰ گرم
گردوی خرد شده	۱۵۰ گرم
جوز هندی رنده شده	۲ قاشق چایخوری
پوره کدو حلوایی	۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

کدو حلوایی را پوست می‌کنیم، تخم‌های آن را درآورده و با یک لیوان آب می‌گذاریم بپزد. پس از آن که کاملاً پخت و آب آن تبخیر شد آن را به شکل پوره درمی‌آوریم. کره و پودر قند را با همزن می‌زنیم سپس پوره کدو حلوایی و جوز هندی رنده شده را اضافه می‌کنیم و می‌زنیم. تخم‌مرغها را یکی یکی اضافه کرده و هم می‌زنیم. نمک و آرد و بیکینگ پودر را مخلوط می‌کنیم و داخل مواد بالا می‌ریزیم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

در انتها گردو را اضافه کرده و هم می‌زنیم. کف قالب را کاغذ روغنی می‌اندازیم و روی کاغذ را چرب می‌کنیم. فر را از قبل گرم کرده و قالب را به مدت یک ساعت در حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد.

نان گندم عسلی

مواد لازم:

آب ولرم	۱ پیمانه
آرد سفید	۴ پیمانه
شیر ولرم	۱ پیمانه
خمیرمایه	۱ قاشق مرباخوری

روغن یاکره	۲ قاشق مرباخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
شکر	۱ قاشق چایخوری
عسل	۲ قاشق سوپ‌خوری
کنجد	به میزان لازم

طرز تهیه:

آب ولرم را در ظرف مناسب ریخته مقداری شکر و خمیرمایه را اضافه کرده و هم بزنید و برای مدتی در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. سپس روغن آب کرده، نمک، عسل، شیر و آرد را به‌خمیرمایه اضافه کنید و ورز دهید. مجدداً خمیر را در جای گرم قرار داده و بگذارید ور بیاید.

خمیر آماده را به‌اندازهٔ یک نارنگی متوسط برداشته و با فاصله در سینی چرب شده قرار دهید و با برس روی آنها را چرب کنید و کنجد بپاشید و در فر، با حرارت ۴۰۰ درجه به‌مدّت ۲۵ دقیقه قرار دهید. بعد از خارج کردن از فر مجدداً روی نان‌ها را چرب کنید.

نان مخصوص پیتزا

مواد لازم:

آرد گندم	۳ پیمانه
آب ولرم	۱ پیمانه
شکر	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
روغن مایع	۳ قاشق سوپ‌خوری
خمیرمایه	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

خمیرمایه را با شکر مخلوط کرده و در آب ولرم حل کنید و در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. نمک، روغن و آرد را به‌تدریج به‌خمیرمایه اضافه کرده و ورز دهید. مجدداً خمیر را در پوشانده و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید.

سینی مخصوص نان پیتزا را چرب کرده و خمیر را روی آن پهن کنید و در فر ۴۰۰درجه فارنهایت به‌مدّت ۱۰ دقیقه قرار دهید. آنگاه سینی خمیر نیم پز را از فر خارج کرده و روی آن را سس پیتزا بمالید و به‌دلخواه مواد پیتزا را روی نان ریخته و مجدداً در فر قرار دهید.

نان نارگیلی

مواد لازم:

آرد سفید	۱ کیلو
پودر نارگیل	نیم کیلو
روغن	۶۰۰ گرم
خاکه قند نرم	۷۰۰ گرم
پسته درسته	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

روغن و خاکه قند را مخلوط می‌کنیم تاکاملا" نرم و لطیف شود بعد آرد را می‌ریزیم کمی مالش می‌دهیم پودر نارگیل را اضافه می‌کنیم تاکاملا" نرم شده چسبندگی پیدا کند و خمیر را می‌گذاریم چند ساعت بماند و آن‌را به‌قطر یک سانتی‌متر باز می‌کنیم و با قالب ظریفی قالب می‌زنیم یک عدد پسته روی آن می‌گذاریم و فشار می‌دهیم تا به خمیز بچسبد بعد در سینی می چینیم.

فر را با حرارت ۳۰۰ درجه گرم می‌کنیم سینی را روی پنجره وسط فر قرار می‌دهیم و

بعد از ۱۵ ـ ۲۰ دقیقه که نان‌ها کمی طلایی شد سینی را از فر خارج می‌کنیم و بعد از سرد شدن شیرینی را در ظرف می چینیم.

باید توجه داشت که شیرینی بسیار لطیف است و چون خیلی تُرد است باید کاملا سرد شود بعد از سینی جدا شود.

نان نخودچی

مواد لازم:

آرد نخودچی	۲۵۰ گرم
پودر پسته	به میزان لازم
پودر قند	۱۲۵ گرم
هل	$1\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
روغن جامد	۱۲۵ گرم

طرز تهیه:

مقداری پودر قند را همراه روغن خوب می‌زنیم تا خمیر سفید و نرمی بدست بیاید، سپس هل را اضافه کرده و مجدداً می‌زنیم تا مایه پف کند. بقیه پودر قند و آرد نخودچی را که باید بسیار نرم باشد به تدریج به مواد بالا اضافه می‌کنیم تا جایی که خمیر به دست نچسبد و در ضمن سفت هم نشود. نکته بسیار مهم در تهیه این شیرینی این است که تا جایی که امکان دارد خمیر را ورز دهیم، سپس خمیر را به مدت ۲۴ ساعت در کیسه فریزر گذاشته تا خمیر عمل بیاید. سپس خمیر را با وردنه پهن کرده و با قالب مخصوص شیرینی نخودچی، خمیرها را قالب می‌زنیم و در سینی می‌چینیم و روی آنها را کمی پودر پسته می‌پاشیم. فر را از ده دقیقه قبل با حرارت ۱۷۰ درجه گرم می‌کنیم و شیرینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه داخل فر گذاشته تا طلایی شوند، سپس شیرینی‌ها را پس از سرد شدن از سینی خارج می‌کنیم.

نان هندی

مواد لازم:

آرد قهوه‌یی	۱ پیمانه
آرد سفید	۱ پیمانه
آب ولرم	۱ پیمانه
روغن یا کره	۳ قاشق غذاخوری
خمیرمایه	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
شکر	$\frac{1}{4}$ پیمانه

طرز تهیه:

خمیرمایه را با مقداری شکر در نصف آب حل کنید و در جای گرم گذاشته تا روی آن کف کند. سپس آرد (قهوه‌ای و سفید)، آب، نمک و روغن را به‌آن اضافه کرده و ورز دهید خمیر را در نایلون قرار داده و مجدداً در جای گرم قرار دهید تا خمیر ور بیاید. خمیر را به شکل گلوله‌هایی به اندازهٔ گردو در آورید و با وردنه پهن کنید(به‌ضخامت ۱ میلیمتر). سپس روغن را در کف تابه بمالید به‌طوری که ته تابه چرب شود خمیر را در تابه بیندازید و قبل از اینکه برشته شود بردارید و روی آن را به‌وسیلهٔ برس با کره چرب کنید.



ته چین (صفحه۴۹۷)





مرصع پلو (صفحه ۵۱۳)

اسپاگتی با پنیر (صفحه ۵۳۱)
ماکارونی با جعفری (صفحه ۵۳۲)



نان خامه ای (صفحه ۷۰۶)



انواع مارمالاد (صفحه ۷۸۱)

واع لازانیا (صفحه ۷۹۱)

انواع ترشی

تعریف سرکه

مایع ترشی است که از اکسید شدن اتانول موجود در آب سیب، ماءالشعیر و موادی از این قبیل به‌دست می‌آید. معمولا" ۳ تا ۵ درصد از حجم سرکه‌ها، اسید سیتریک می‌باشد. البته سرکه‌های طبیعی، اسید تارتریک و اسید سیتریک کمتری دارند.

استفاده از سرکه در آشپزی

برای طعم و مزه دادن به انواع غذاها از سرکه به‌عنوان نوعی چاشنی استفاده می‌کنند. در تهیه انواع ترشی هم این ماده بسیار کاربرد دارد.

سرکه مالت

این نوع سرکه را با مالت کردن جو درست می‌کنند. در فرآیند مالت کردن، نشاسته موجود در دانه جو به قند تبدیل می‌شود. سپس از این قند، آب جو پدید می‌آید که باگذشت زمان، این ماده تبدیل به سرکه می‌شود. روشی دیگر، استفاده از محلول ۴ ـ ۸ درصدی اسید استیک است که با استفاده از کارامل، آن را رنگی کرده‌اند.

مردمان آمریکایی و انگلیسی معمولا" از سرکه مالت همراه با غذای ماهی و سیب‌زمینی سرخ کرده استفاده می‌کنند.

سرکه سفید

این نوع سرکه را با تقطیر سرکه مالت تهیه می‌کنند. البته می‌توان آن را تنها با مخلوط نمودن اسید استیک با آب هم تهیه نمود.

سرکه حنایی رنگ

این نوع سرکه بسیار معطر است که مواد تشکیل دهنده آن را باید مدت زیادی بگذارند بماند تا این نوع سرکه تولید شود. سرکه حنایی رنگ در کشور ایتالیا تهیه می‌شود.

سرکه برنج

مردمان ژاپن دوست دارند که سرکه خود را با برنج تهیه کنند. این سرکه، خوشمزه است و با انواع غذاها مصرف می‌شود. سرکه برنج از تخمیر شراب برنج که مردم ژاپن از آن استفاده می‌کنند، تهیه می‌شود و مزه غذا را دلچسب‌تر می‌کند. رنگ آن طلایی است و نسبت به سرکه‌های اروپایی، طعم ملایم‌تری دارد.

خاصیت پاک‌کنندگی سرکه

سرکه، نوعی ماده پاک کننده خنثی و ارزان قیمت است که به محیط زیست هم هیچ آسیبی نمی‌رساند (برخلاف برخی مواد پاک کننده) معمولا" از سرکه سفید برای پاک کردن استفاده می‌شود. برای مثال، مخلوط آب و سرکه (یک قسمت سرکه و چهار قسمت آب) قادر است تا شیشه‌های پنجره را به‌خوبی تمیز کند. اگر احساس می‌کنید که پس از تمیز کردن شیشه‌ها با سرکه، شیشه‌ها چرب شده‌اند، نصف قاشق غذاخوری صابون مایع به مخلوط اضافه کنید. این صابون مایع، هرگونه لک و چربی شیشه را از بین می‌برد.

لوله‌ها را می‌توان با استفاده از مخلوط سرکه سفید و جوش شیرین تمیز کرد. پس از مدت زمان معین، چند گالن آب داخل لوله بریزید تا اثر سرکه و جوش شیرین کاملا" از بین برود.

مصارف دارویی سرکه

از سرکه در کشور چین به‌عنوان نوعی داروی خانگی استفاده می‌شود. معمولاً" سرکه را برای جلوگیری از پخش ویروس سارس و ذات‌الریه مورد مصرف قرار می‌دهند. بنابراین سرکه خاصیت ضد ویروسی دارد. همان‌طور که می‌دانید، هیدروژن، برای نابودکردن باکتری و ویروس‌های مواد غذایی پیش از نگهداری غذا در یخچال به‌کار می‌رود. برای تهیه اسپری‌هایی که به منظور کنترل بیماری ذات‌الریه، معمولاً" در قاره آسیا مورد استفاده قرار می‌گیرند، ۵ درصد اسید استیک و ۳ درصد هیدروژن را با هم مخلوط می‌کنند.

ترشی آلبالو

مواد لازم:

آلبالو	۱/۵ کیلوگرم
سرکه	۱/۵ لیتر
نمک	۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ساقه و برگ آلبالوها را جدا می‌کنیم. آنها را شسته و می‌گذاریم آب روی سطح آنها خشک شود. می‌توان آلبالوها را لای دستمالی پیچید تا زودتر آب آنها گرفته شود. سپس در یک ظرف شیشه‌ای که در آن محکم بسته می‌شود آلبالوها را می‌ریزیم و نمک را لابلای آنها می‌پاشیم و در آخر سرکه را روی مواد می‌ریزیم به طوری که تمام سطح آلبالوها با سرکه پوشانده شود. در ظرف را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

ترشی ازگیل

مواد لازم:

ازگیل	۱ کیلوگرم
سرکه	نیم لیتر

نمک	نصف قاشق چایخوری
فلفل قرمز	۱ قاشق مرباخوری
تمبرهندی	۱ بسته بزرگ
شکر	۱ قاشق مرباخوری
ادویه مخصوص ترشی	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بهتر است در تهیه این ترشی از ازگیل‌های کاملاً رسیده استفاده شود. ازگیل‌ها را می‌شوییم و پوست آنها را می‌کنیم. ازگیل‌ها را از یک الک درشت رد می‌کنیم تا گوشت ازگیل‌ها از الک رد شود. تمبرهندی را در سرکه حل می‌کنیم و از الک ریز رد می‌کنیم تا فقط سرکه و تمبرهندی حل شده از الک عبور کند. سرکه و تمبرهندی و نمک را روی ازگیل می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد روی حرارت گاز چند جوش کوچک بزنند و کمی مواد غلظت پیدا کند. در انتها شکر را اضافه می‌کنیم. تمام مواد در هم می‌زنیم و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. در این مرحله فلفل قرمز و ادویه را هم به مواد ترشی می‌افزاییم و کمی که مواد خنک شد آنها را داخل یک ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم و در آن را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی انبه

مواد لازم:

انبه	۲۵۰ گرم
تمرهندی	۲۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲۰۰ گرم
سیر	۶ قاشق غذاخوری
فلفل	به میزان لازم

زردچوبه	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	به میزان لازم

طرز تهیه:

تمرهندی را در ۲لیوان آب خیس کنید، سپس آنرا با دست چنگ زده تا شیرهٔ آن خارج شود، تمرهندی را از صافی رد کنید. زردچوبه و انبه و رب گوجه‌فرنگی را به شیره تمرهندی اضافه کنید. سیر و فلفل را به‌انبه افزوده هم بزنید تا مواد ترشی با هم مخلوط شود. همه مواد را در ظرف مناسب ریخته و روی آنرا با سرکه بپوشانید و درب ظرف را محکم ببندید.

ترشی بابونه

مواد لازم:

موسیر خشک	۲۵۰ گرم
بابونه سبز	۱ دسته
سیر	۱ بوته
نمک، فلفل	به میزان لازم
سرکه	به میزان لازم

طرز تهیه:

موسیر را شسته و در آب خیس کنید تا نرم شود. سپس آنرا در آبکش ریخته و بگذارید آب اضافی خارج شود. سیر را پوست کنده و بکوبید. بابونه را پاک کرده شسته و در هوای آزاد قرار داده تا آب اضافی خارج شود. تمام مواد را در ظرف ریخته و سرکه، نمک و فلفل را روی آن بریزید، سپس درب ظرف را ببندید.

ترشی بادنجان

مواد موردنیاز:

بادنجان	۱/۵ کیلوگرم
سرکه	۱/۵ لیتر
نمک	۱ قاشق چایخوری
ادویه ترشی	۱ قاشق مرباخوری
سیاه‌دانه	نصف قاشق مرباخوری
نعناع خشک	۳ قاشق مرباخوری
زردچوبه	۳ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را می‌شوییم و با پوست روی حرارت کباب می‌کنیم. وقتی بادنجانها کبابی شدند پوست آنها را می‌کنیم و زیر شیر آب می‌گیریم تا باقیمانده پوستها از روی گوشت بادنجانها برود.

روی بادنجانها نمک می‌پاشیم و در آبکش می‌گذاریم تا کاملاً آب داخل بادنجانها تخلیه شود. نعناع، سیاه‌دانه، ادویه و زردچوبه را داخل سرکه می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. بادنجانها را خیلی ریز خرد می‌کنیم یا با ساطور ریز می‌کنیم. داخل یک ظرف شیشه‌ای که در محکم دارد، بادنجانها را می‌ریزیم و از مواد مخلوط با سرکه را روی بادنجانها ریخته تا روی بادنجان‌ها را بگیرد، در شیشه را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی بادنجان شکم‌پر

مواد لازم:

بادنجانهای قلمی و ریز	۱/۵ کیلوگرم
سرکه	۱/۵ لیتر
نمک	۲ قاشق چایخوری
ادویه مخصوص ترشی	۲ قاشق مرباخوری
سیر	۱ بوته بزرگ
فلفل سبز قلمی	۱۵۰ گرم
سبزی شامل جعفری، نعناع و تره	نیم کیلوگرم

طرز تهیه:

بادنجانها را با پوست می‌شوییم و روی شکم بادنجانها به شکل طولی برش می‌دهیم. سرکه و نمک را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم و بادنجانها را داخل سرکه و نمک چند جوش می‌دهیم تا کمی نرم شوند. بادنجانها را از سرکه درمی‌آوریم وکنار می‌گذاریم تا کمی حالت خشکی پیدا کند. سبزی‌ها را پاک کرده ، شسته و ریز خرد می‌کنیم و روی یک پارچه تمیز پهن می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود. سیر را نیز پوست کنده، دانه دانه می‌کنیم. سبزی و ادویه را مخلوط می‌کنیم و سپس بادنجانهای پرشده از سبزی و ادویه را داخل ظرفی شیشه‌ای بر روی هم می‌خوابانیم. لابلای بادنجانها سیر و فلفل سبز قلمی می‌چنیم و در انتهای سرکه و نمک راکه روی حرارت جوشانده‌ایم و داغ است روی مواد می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا ترشی عمل بیاید.

ترشی برگ هلو

مواد لازم:

برگ هلو	۵۰۰ گرم
شکر	۴۰۰ گرم
تمرهندی	۲۵۰ گرم
زنجبیل	۵۰ گرم
تخم گشنیز	۵۰ گرم
سیر	۲ بوته
فلفل قرمز	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
سرکه	۱/۵ لیتر

طرز تهیه:

دو روز قبل برگ هلو را در نصف سرکه بخوابانید، پوست نازک روی برگ هلو را بکنید. زنجبیل را در سرکه خیس کنید. تخم گشنیز پاک کرده و سیر را بکوبید. تمرهندی را جداگانه در سرکه بخوابانید سپس از صافی رد کنید. سپس تمام مواد آماده را در ظرف مناسب ریخته و شکر و نمک و فلفل را اضافه کرده و همراه با سرکه روی حرارت قرار دهید به‌مدّت ۱ساعت بجوشانید.اگر ترشی شما غلیظ شد می‌توانید مقداری سرکه به‌آن اضافه کنید.

ترشی به

مواد لازم:

به	۱ کیلوگرم
سیر	۳ بوته

سرکه	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

بِهْ را شسته و به‌اندازهٔ ۱×۱ خرد کنید. بِهْ و سیر پوست کنده را در ظرف مناسب ریخته و مقداری نمک و سرکه روی آن بریزید به‌طوری که سرکه روی مواد را بپوشاند. (می‌توانید به و سیر را رنده کرده و ترشی را درست کنید.)

ترشی پیاز

مواد موردنیاز:

پیازهای کوچک	نیم‌کیلو
سرکه	۱ لیتر
نعناع خشک	۱/۵ قاشق غذاخوری سرخالی
سیر	۵ حبه
نمک	۱ قاشق چایخوری سرخالی

طرز تهیه:

پیازها را پوست می‌کنیم و داخل یک ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم لابلای پیازها، سیر پوست کنده و نعناع و نمک می‌پاشیم و در انتها سرکه را بر روی مواد می‌ریزیم تا حدی که روی آنها را بپوشاند. در ظرف را محکم می‌بندیم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی پوست هندوانه

مواد لازم:

پوست هندوانه	۵۰۰ گرم

فلفل قرمز	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:
پوست سفید هندوانه را خرد کنید و در سرکه و نمک و فلفل بریزید و درب ظرف را بسته و بعد از یک هفته ترشی آماده می‌شود.

ترشی زالزالک

مواد لازم:

زالزالک	۲ لیوان
سرکه	۱/۵ لیوان
نمک	۱ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه

طرز تهیه:
زالزالک را شسته و برگهای آنها را می‌گیریم و در شیشه می‌ریزیم. سرکه و نمک و سیر پوست کنده را روی زالزالک‌ها می‌ریزیم. درب شیشه را می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد. سرکه باید روی زالزالکها را بپوشاند.

ترشی سبزی

مواد لازم:

بادنجان	۲ کیلوگرم

گل کلم کوچک	۱ عدد
هویج	نیم کیلوگرم
کرفس	۱ ساقه
سیب زمینی ترشی	نیم کیلوگرم
خیار	نیم کیلوگرم
موسیر	۱۰۰ گرم
سرکه	۲ لیتر
سبزی شامل نعناع، ریحان، ترخان	نیم کیلوگرم
گلپر	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سبزی قلمی	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

بادنجانها را شسته و روی حرارت کباب می‌کنیم. پوست بادنجانها را می‌کنیم و زیر شیر آب می‌شوییم تا پوست باقیمانده بر سطح بادنجانها از بین برود. سپس کمی نمک بر روی بادنجانها می‌پاشیم، در یک آبکش قرار می‌دهیم و می‌گذاریم آب بادنجانها کاملاً تخلیه شود. هویج، گل کلم، کرفس، سیب‌زمینی ترشی، خیار را هم شسته و سپس ریز خرد می‌کنیم.

سبزی را هم پاک کرده می‌شوییم و ریز خرد می‌کنیم و آنها را هم بر روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم. سپس بادنجانهای ساطوری شده را به همراه سبزیجات داخل ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم، گلپر، موسیر، نمک و فلفل سبزهای خردشده را لابلای مواد ریخته و در انتها سرکه را بر روی مواد می‌ریزیم. در ظرف را می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی سیب درختی

مواد لازم:

سیب درختی	۱ کیلوگرم
سرکه	۱ لیتر
سیاهدانه	۱ قاشق مرباخوری
پودر زنجبیل	۱ قاشق چایخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری سرخالی
نمک	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

سیب‌ها را می‌شوییم و پوست می‌کنیم. دانه آنها را درمی‌آوریم و به همراه یک استکان آب می‌گذاریم سیب‌ها روی حرارت بپزد. سیب‌های پخته شده را خوب له می‌کنیم و روی آنها سرکه، زنجبیل، سیاهدانه و نمک می‌ریزیم و مجدداً بر روی حرارت می‌گذاریم تا آب مواد کاملاً تبخیر شود. آخر سر شکر را هم روی مواد می‌ریزیم و سپس ظرف را از روی حرارت برمی‌داریم. می‌گذاریم سیب پخته شده و مواد همراهش خنک شود. مواد را داخل ظرف شیشه‌ای دردار می‌ریزیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

ترشی خیار

مواد لازم:

خیار ریز	۳ کیلوگرم
سرکه	۱/۵ لیتر
کرفس	۱ عدد

سیر	۱/۵ بوته
سبزی ترشی	نیم کیلو
ادویه معطر	۱ قاشق مرباخوری
نمک، فلفل	به میزان لازم
زنجبیل	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

خیارها را می‌شوییم و با پوست خرد می‌کنیم و روی آنها سرکه، نمک، فلفل، ادویه، زنجبیل سبزی ترش، کرفس خردشده و سیر را می‌ریزیم و مقداری آب را با نمک می‌جوشانیم و می‌گذاریم تا خنک شود بعد آنرا داخل ظرف می‌ریزیم، به طوری که روی موادها را بگیرد. ظرف باید شیشه‌ای دردار باشد بعد از ۱۵ روز ترشی جا می‌افتد.

ترشی سیب و هلو

مواد لازم:

هلو	۱ کیلوگرم
سیب درختی	۱ کیلوگرم
ادویه معطر	۱ قاشق مرباخوری
سرکه	به میزان لازم
نمک، فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

پوست و هسته هلو و سیب را جدا کرده و در سرکه بجوشانید سپس از سرکه بیرون آورده و چرخ کنید. مواد چرخ شده را در ظرف مناسب ریخته و مقداری نمک و ادویه و فلفل زده با سرکه روی مواد را بپوشانید.

ترشی شیره

مواد لازم:

انگور	۲ کیلوگرم
شیره انگور	۱ لیوان
سرکه سفید	به میزان لازم

طرز تهیه:

انگور را شسته بدون اینکه حبه‌های انگور از خوشه جدا شود. انگور را در ظرف مناسب ریخته و روی آن را با شیره انگور یا خرما و سرکه بپوشانید.

ترشی فلفل سبز

مواد لازم:

فلفل سبز قلمی	نیم کیلو گرم
سرکه	۱ لیتر
نمک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

فلفل سبزها را پاک کرده، می‌شوییم و روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم تا آب روی سطح فلفل‌ها کشیده شود. داخل ظرف شیشه‌ای، فلفل‌ها را می‌ریزیم و روی آنها مخلوط نمک و سرکه ریخته، در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

ترشی گردو

مواد لازم:

گردو	۵۰۰ گرم

نمک، سرکه	به میزان لازم

طرز تهیه:

گردو را پوست کنده و آنرا بشویید تا تلخی آن از بین برود. سپس مغزگردوها را در ظرف مناسب ریخته و سرکه و نمک را روی آن بریزید و درب ظرف را ببندید تا سرکه کاملاً به خورد گردو برود.

ترشی گلپر

مواد لازم:

غنچه، ساقه، برگ گلپر	۵۰۰ گرم
سرکه	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

برگ و ساقه گلپر را خرد کرده و همراه غنچه در ظرف مناسب ریخته و مقداری نمک به‌آن زده و به‌مدّت ۴۸ساعت کنار بگذارید. سپس آب خارج شده از گلپر را دور ریخته و سرکه را اضافه کنید.

ترشی گل کلم

مواد لازم:

گل کلم	۲ کیلوگرم
پیاز سفید	۲ کیلوگرم
هویج	۶۰۰ گرم
فلفل سبز	۳۰۰ گرم

سرکه	به میزان لازم
نمک، زردچوبه	به میزان لازم

طرز تهیه:
گل کلم و فلفل سبز را شسته و خرد کنید. پیاز و هویج را پوست کنده و بشویید. تمام مواد را شسته و یکدست خرد کنید و در ظرف مناسب ریخته نمک و زردچوبه را ریخته و سرکه را روی تمام مواد بریزید.

ترشی گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

گوجه‌فرنگی	۱ کیلوگرم
سرکه	نیم لیتر
سیر	۱ بوته کوچک
فلفل	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:
گوجه‌فرنگی را شسته، پوست کنده، روی حرارت می‌گذاریم تا پخته و نرم شوند. سپس گوجه‌ها را از الک رد می‌کنیم. گوجه‌فرنگی له شده را به همراه نمک، شکر و سرکه مجدداً روی حرارت می‌گذاریم و مرتب به هم می‌زنیم تا مایه غلیظ شود. در انتها سیرهای پوست کنده شده را که با رنده ریز رنده کرده‌ایم به همراه فلفل داخل گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. مواد را پس از خنک شدن داخل ظرف شیشه‌ای در دار می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی گوجه‌فرنگی و سبزیجات

مواد لازم:

گوجه‌فرنگی	۱ کیلوگرم
هویج بزرگ	۲ عدد
گل‌کلم کوچک	۱ عدد
کرفس	۱ ساقه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
سبزی شامل مرزه، نعناع و ترخون	نیم کیلوگرم
موسیر	۵۰ گرم
سیب ترشی	۳ عدد
خیار متوسط	۲ عدد
پودر آویشن	۱ قاشق چای‌خوری
ادویه	۱ قاشق چای‌خوری
دارچین	نصف قاشق چایخوری
نمک	نصف قاشق چای‌خوری
سرکه	۱ لیوان
سیر	۲ حبه

طرز تهیه:

هویج، خیار، گل‌کلم، کرفس، سیب ترشی، فلفل دلمه‌ای را شسته، پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم. تمام سبزیجات را بر روی پارچه‌ای پهن می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود. گوجه‌فرنگی‌ها را شسته، پوست کنده و رنده می‌کنیم. رنده گوجه‌فرنگی را روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا گوجه‌فرنگی‌ها غلیظ شود. سبزیجات بالا را داخل ظرفی می‌ریزیم. لابلای مواد سیر رنده شده، موسیر، پودر

آویشن، دارچین، ادویه، نمک می‌پاشیم و در انتها آب گوجه‌فرنگی داغ را به همراه سرکه روی مواد می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی گیلاس

مواد لازم:

گیلاس	۱ کیلوگرم
فلفل سبز	۱۰۰ گرم
ترخون	چند پر
سرکه	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

گیلاسهای درشت و سفت را انتخاب کرده و بشویید. گیلاسها را در ظرف مناسب ریخته و لا به‌لای آنرا یک شاخه ترخون و دو عدد فلفل قرار دهید و به‌اندازهٔ دو بند انگشت از روی ظرف را خالی بگذارید و سرکه را روی مواد بریزید. مقداری نمک نیز اضافه کرده و درب ظرف را ببندید.

ترشی لبو

مواد لازم:

چغندر پخته	نیم کیلوگرم
سرکه	۱ لیتر
نمک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

چغندرها را شسته، پوست کنده و به همراه کمی آب روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد. وقتی لبوها پخت و خنکِ شد، آنها را خرد کرده، داخل ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و روی آنها را با سرکه و نمک می‌پوشانیم. در ظرف را می‌بندیم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی لیته

مواد لازم:

بادنجان	۶ عدد
هویج متوسط	۲ عدد
خیار متوسط	۳ عدد
فلفل قلمی	۴ عدد
سیر	۱۰ حبه
سرکه	۴ لیوان
نمک	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۲ قاشق مرباخوری
سیاه‌دانه	نصف قاشق غذاخوری
سبزی ترشی خرد شده	۸ قاشق غذاخوری
فلفل	۱ قاشق چایخوری
ادویه	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بادنجانها را با پوست کبابی می‌کنیم، سپس پوست بادنجانها را کنده و می‌گذاریم تا آب بادنجانها خارج شود. خیار و هویج را هم تمیزکرده و ریز خرد می‌کنیم. فلفل را هم ریز خرد می‌کنیم. سیر را پوست کنده و رنده می‌کنیم و تمام مواد را با هم مخلوط

می‌کنیم. سبزی، نمک، فلفل، ادویه، سیاه‌دانه و زردچوبه را هم مخلوط می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم. تمام مواد ترشی را داخل شیشه مـی‌ریزیم و سرکه را روی آنها ریخته تا حدی که سرکه روی مواد را بپوشاند.

درب شیشه را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

ترشی مخلوط (۱)

مواد لازم:

سرکه	۴ لیوان
خیار	۱ کیلوگرم
هویج	۱ کیلوگرم
بادنجان	۱ کیلوگرم
سیب‌زمینی ترشی	۲۰۰ گرم
موسیر	۱۰۰ گرم
کرفس	۲۰۰ گرم
گل کلم متوسط	۲ عدد
سبزی خشک (نعناع، جعفری، مرزه)	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
فلفل سبز	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

بادنجان را کباب کرده و پوست آن را جدا کنید. کمی نمک زده و چند ساعت آنرا کنار بگذارید. سپس آنرا خرد کنید. هویج، گل کلم، سیب‌زمینی تـرشی، مـوسیر، خیار، کرفس و فلفل را با سلیقه خود یکدست خورد کنید و کمی نمک بپاشید و در ظرف مناسب ریخته و لابه‌لای آن را سبزی خشک بریزید و روی آنرا سرکه ریخته و درب ظرف را ببندید.

ترشی مخلوط (۲)

مواد لازم:

گل کلم کوچک	۱ عدد
کلم برگ کوچک	۱ عدد
خیار متوسط	۵ عدد
هویج متوسط	۴ عدد
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
سرکه	۵ لیوان
فلفل	۱ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

گل کلم و کلم برگ را خرد می‌کنیم. خیار و هویج را هم حلقه حلقه می‌کنیم. تمام مواد را داخل ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم. لابه‌لای مواد نمک، فلفل و ادویه می‌پاشیم.

سپس سرکه را روی مواد می‌ریزیم به حدی که سرکه روی مواد را بپوشاند درب شیشه را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

ترشی موسیر

مواد لازم:

موسیر خشک شده	۲۵۰ گرم
نمک	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	۱ لیتر

طرز تهیه:

موسیرهای خشک شده را چند نوبت در آب جوش می‌جوشانیم و آب آن را خالی می‌کنیم و سپس به مدت ۱ روز در آب سرد می‌خیسانیم و آب آن را خالی می‌کنیم و در انتها موسیرها را روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم تا خیسی موسیرها گرفته شود. روی موسیرها را نمک و سرکه می‌ریزیم و در ظرف شیشه‌ای در بسته نگه می‌داریم تا ترشی جا بیفتد.

اگر مایل به استفاده از میوه‌ها در همین لحظه نیستید می‌توانید میوه‌هایی مانند سیب یا کیوی یا انگور و... را ریز خُرد کرده یا به‌صورت درسته و مخلوط و یا به‌صورت جدا جدا در ظرف‌های شیشه‌ای درب‌دار در سرکه و کمی شکر بریزید تا در طول سال ترشی‌های میوه خوشمزه‌ای داشته باشید.

ترشی میوه

مواد لازم:

سیب، آلو، آلوزرد، گوجه‌سبز از هرکدام	۴۰۰ گرم
هل، نمک و دارچین	۲ قاشق چایخوری
سرکه	به میزان لازم

طرز تهیه:

سیب، آلو، آلو زرد، گوجه سبز را شسته و هسته‌های آنها را جدا کنید. میوه‌ها را در ظرف مناسبی بریزید و سرکه را روی آنها ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به‌مدّت ۲ ساعت بجوشد بعد از روی حرارت بردارید تا سرد شود.

سپس هل و دارچین و نمک را به‌ترشی اضافه کرده و در شیشه ریخته و در جای خنک نگهداری کنید.

ترشی هفت بیجار

مواد لازم:

بادنجان	۴ کیلوگرم
سیب‌زمینی ترشی	۵۰۰ گرم
هویج فرنگی	۵۰۰ گرم
سیر	۲۵۰ گرم
فلفل سبز ریز	۵۰۰ گرم
گل کلم	۱ عدد
پیاز ترشی ریز	۱ کیلوگرم
سبزی ترشی	۱ کیلوگرم
سرکه	به میزان لازم
گلپر	۱ فنجان
نمک و زردچوبه	به میزان لازم

طرز تهیه:

سبزی‌های ترشی را که شامل سبزیهای معطر می‌باشد را شسته و خرد نمایید. گل کلم و سیب‌زمینی ترشی و هویج و سیر را شسته و خرد کنید. پیاز را نیز خرد کرده و بادنجانها را پوست کنده و با سرکه بگذارید بجوشد. سپس تمام مواد آماده را در ظرف مناسب ریخته و مقدار نمک و فلفل و زردچوبه وگلپر روی آنها ریخته و سرکه روی مواد بریزید طوری که سرکه روی مواد را بگیرد و در ظرف را محکم ببندید و در جای خنگ قرار دهید.

ترشی دلمه

مواد موردنیاز:

فلفل دلمه‌ای	۲ کیلو
فلفل سبز	نیم کیلو
سرکه	۱/۵ لیتر
نمک	به دلخواه
ادویه ترشی	۳ قاشق مرباخوری
نعناع خشک	۴ قاشق مرباخوری
سیر	۲ حبه
گوجه فرنگی	۴ عدد
کرفس	۱ دسته
هویج	۴ عدد

طرز تهیه:

تمام مواد را شسته و می‌گذاریم تا آبشان خشک شود و بعد آنها را به اندازه کوچک خرد می‌کنیم و با مقداری آب و نمک روی حرارت می‌گذاریم تا کمی پخته شود بعد از نرم شدن از روی اجاق برمی‌داریم و می‌گذاریم تا خنک شود و بعد در ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و سیر و سرکه را روی آنها به طوری که روی مواد را بگیرد پر می‌کنیم و در ظرف را محکم می‌بندیم تا هوا به داخل آن نفوذ نکند، حدود یکماه بعد این ترشی برای مصرف آماده می‌باشد.

ترشی هویج

مواد لازم:

هویج	نیم کیلوگرم
سرکه	نیم لیتر
نمک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

هویج‌ها را شسته، پوست کنده، ریز خرد می‌کنیم و روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم تا آب آن کشیده شود. داخل ظرفی شیشه‌ای، هویج‌ها را ریخته و روی آنها سرکه و نمک می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

خیارشور

مواد لازم:

خیار قلمی و کوچک	۱ کیلوگرم
سبزی شامل: شوید، ترخان و برگ‌بو	نیم کیلوگرم
نمک	۳ قاشق غذاخوری
آب	۱/۵ لیتر
سرکه	نصف استکان
فلفل سبز	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

خیارها را شسته و با یک دستمال تمیز خشک می‌کنیم. سبزی را پاک کرده و می‌شوئیم. در تهیه شور احتیاجی به خرد کردن سبزی‌ها نیست. آب را در ظرفی

می‌جوشانیم.
نمک، فلفل و سرکه را با آب‌داغ به آن اضافه می‌کنیم و سپس همه مواد را روی خیارها که در ظرفی چیده‌ایم و لابلای آن سبزی گذاشته‌ایم می‌ریزیم. در ظرف را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم تا شور جا بیفتد.

سیر ترشی

مواد لازم:

سیر	نیم‌کیلوگرم
سرکه	۱ لیتر

طرز تهیه:
سیرها را حبه حبه کرده، پوست می‌کنیم و داخل ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم. سرکه را روی سیرها می‌ریزیم تا تمام سطح سیر را بپوشاند. در ظرف را می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی کلم

مواد موردنیاز:

کلم برگ	۳ عدد
سرکه	۱/۵ لیتر
نمک	۲ قاشق چایخوری
ادویه ترشی	۲ قاشق مرباخوری
سیاه‌دانه	۱ قاشق مرباخوری
نعناع خشک	۲ قاشق مرباخوری
سیر	۱ بوته

طرز تهیه:

کلم‌ها را می‌شوییم و برگ آنرا با مقداری آب و نمک روی حرارت می‌گذاریم تا کمی پخته شود بعد از نرم شدن آبش را می‌گیریم و با سیر، ادویه، سیاه‌دانه و نعناع خشک در ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و بعد سرکه را روی آنها به طوری که روی مواد را بگیرد می‌ریزیم.

باید توجه داشت که برای هر لیتر سرکه ۱ قاشق مرباخوری نمک لازم می‌باشد و بعد از ۲۰ روز ترشی آماده می‌شود.

ترشی انگور

مواد موردنیاز:

انگور درشت و سفت	۱ کیلوگرم
سرکه	۱ لیتر
نمک	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

انگورها را خوب می‌شوییم و دانه دانه می‌کنیم. می‌گذاریم آب روی سطح انگورها خشک شود سپس آنها را در ظرف شیشه‌ای که در آن محکم بسته شود می‌ریزیم. نمک را لابلای انگورها می‌پاشیم. سرکه را روی مواد می‌ریزیم تا حدی که سطح انگورها را با سرکه پوشانده شود. درظرف را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

ترشی انجیر

مواد موردنیاز:

انجیر	۲ کیلوگرم
سرکه	۳ لیتر
آب	۱/۵ لیوان
شکر	۵۰۰ گرم
دارچین	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آب، سرکه، شکر و دارچین را با هم مخلوط می‌نماییم و در یک ظرف می‌ریزیم و روی اجاق می‌گذاریم تا بجوشد، انجیرها را به آن اضافه می‌کنیم و بعد از چند جوش که خورد از روی اجاق برمی‌داریم و بعد از ۱۲ ساعت دوباره این کار را انجام می‌دهیم و برای بار سوم ترشی را در ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و در جای خنکی می‌گذاریم تا جا افتاده شود. بعد از سه روز می‌توانیم از ترشی استفاده نماییم

انواع مربا

پخت مربا

درست کردن مربا، روشی برای نگهداری طولانی مدت از میوه می‌باشد. طی تهیه مربا، میوه را با شکر جوشانده تا نوعی ژله که صاف و یک‌دست نشده، تهیه نمایند. مقدار مواد اولیه برحسب نوع میوه و میزان رسیده بودن آن فرق می‌کند؛ اما معمولا" از میوه و شکر به‌میزان مساوی استفاده می‌شود. وقتی مخلوط این دو به دمای ۱۰۴ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، اسید و پکتین موجود در میوه با شکر واکنش نشان می‌دهد و در این هنگام مربا آماده می‌شود و باید اجازه داد تا مربا سرد و سفت شود. البته اغلب پخت و پزها را با روش آزمون و خطا انجام می‌دهند. می‌توان برای اطمینان از آماده شدن مربا، مقدارکمی از آن را داخل بشقاب ریخت تا ببینیم بعد از سرد شدن، غلظت مدنظر را پیدا کرده یا خیر.

اینکه مربایی راحت سفت شود، به‌میزان پکتین موجود در میوه بستگی دارد. مربای میوه‌هایی مثل انگورفرنگی، کشمش قرمز، کشمش سیاه، سیب و تمشک خوب سفت می‌شوند؛ اما به‌برخی دیگر همچون توت فرنگی و توت جنگلی باید پکتین اضافه کرد. در مغازه‌ها پکتین موجود است و البته برای تهیه مربا در خارج از منزل هم از پکتین استفاده می‌کنند. کسانی که مربای خانگی می‌پزند، از حقه‌های به‌خصوصی استفاده می‌کنند؛ مثلا" توت‌فرنگی را با سیب مخلوط کرده و مربا درست می‌کنند یا اینکه عصاره کشمش یا تمشک راگرفته و از آن در تهیه دیگر انواع مرباها استفاده می‌نمایند. معمولا" مربا را در صبحانه با نان و کره مصرف می‌کنند و اصطلاح کره مربا به‌آن می‌دهند و یا داخل ماست می‌ریزند تا مزه آن‌را شیرین کنند.

مربایی که گوشت میوه از آن جدا شده، از صافی عبور داده شده و کاملا" صاف و یک‌دست شده را ژله می‌نامند. همچنین، مربایی که تکه‌های درشت میوه داخل آن باشد، کمپوت نام می‌گیرد. مارمالاد هم نوعی مرباست که میوه همراه با پوستش کاملا" له و یک‌دست شده باشد (تصویر صفحه ۷۲۷).

نکاتی که در هنگام پخت مرباها، باید مورد توجه قرار گیرد:

۱ـ میوه‌هایی که برای مربا در نظر می‌گیرید، سالم و بدون لک بوده و زیاد رسیده نباشند.

۲ـ در صورتی که شکر تمیز نبوده و رنگ آن زرد است، می‌توانید برای هر یک کیلو شکر، یک عدد سفیده تخم‌مرغ را با چنگال خوب به‌هم بزنید و آن را به‌شربت در حال جوش اضافه کرده، از صافی ظریف رد کنید تا رنگ آن سفید و شفاف شود.

۳ـ برای این‌که مربای مورد نظرتان نرم و لطیف شود، حتماً میوه‌ها را قبل از اضافه کردن به‌شکر، بپزید، زیرا شکر باعث سفت شدن پوست میوه می‌شود.

۴ـ شربت مربا را آن‌قدر بجوشانید تا قوام بیاید، یعنی اگر مقداری از مربا را در نعلبکی بریزید و با یک قاشق وسط آن خطی بکشید، دو قسمت کاملا" جدا به‌وجود بیاید.

۵ـ همیشه برای یک کیلو میوه‌ی ترش، یک کیلو شکر و برای یک کیلو میوه‌ی شیرین، ۷۵۰گرم شکر در نظر بگیرید.

۶ـ هیچ‌وقت مربای گرم را در شیشه نریزید. صبر کنید تا خنک شود.

۷ـ برای جلوگیری از شکرک زدن مربای میوه‌های شیرین از آبلیمو استفاده کنید. علت شکرک زدن مربا، جوشیدن بیش از حد آن است. در این شرایط بهتر است یک تا دو فنجان آب‌جوش به‌آن اضافه کرده، بگذارید ۴ ـ ۳ جوش بزنند. سپس کمی آبلیمو به‌آن اضافه کنید تا شکرک مربا برطرف شود.

۸ـ ممکن است مربا بعد از مدتی کپک بزند در این شرایط شربت مربا به اندازه‌ی

کافی قوام نیامده است برای برطرف کردن این مشکل باید مقداری شکر به مربا اضافه کرده، بگذارید کمی بجوشد. فراموش نکنید در صورتی می‌توانید این‌کار را انجام دهید که مقدار کپک آن کم باشد و ترش نشده باشد.

۹ـ همیشه، آبلیمو را ۱۵ ـ ۱۰ دقیقه قبل از برداشتن ظرف مربا از روی حرارت به‌آن اضافه کنید.

۱۰ـ ظرفی را که برای پخت مربا استفاده می‌کنید، باید لعابی باشد، به‌جز مربای به که بهتر است در ظرف مسی پخته شود.

۱۱ـ موقع پخت مربا در قابلمه را باز بگذارید تا رنگ آن تغییر نکند، به‌جز مربای به که باید حتماً در ظرف را بگذارید تا رنگ آن سرخ ارغوانی شود.

مربای آلبالو

مواد موردنیاز:

آلبالو	۱ کیلوگرم
شکر	۱/۵ کیلوگرم
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

آلبالوها را تمیز کرده، می‌شوییم. هسته آلبالوها را درمی‌آوریم و در ظرفی می‌ریزیم. لابلای آلبالوها شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند تا شکر کاملاً در بین آلبالوها حل شود. سپس آلبالوها را بر روی حرارت می‌گذاریم و گاهی هم می‌زنیم تا آب آلبالو جوش آمده و قوام بیاید. در این فاصله در ظرف را نمی‌بندیم تا رنگ مربا تغییر نکند. در اواخر طبخ وانیل را به آلبالوها اضافه می‌کنیم. پس از آنکه مربا خنک شد آن را در ظرف شیشه‌ای گذاشته، در آن را می‌بندیم و در جای خنک می‌گذاریم.

مربای آلوزرد

مواد لازم:

آلو زرد	۱ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری
آب	۱ لیتر

طرز تهیه:

آلو زردها را تمیزکرده، می‌شوییم. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. آلوها را داخل شربت می‌ریزیم و می‌گذاریم تا آلوها داخل شربت بجوشد. پس از آنکه آلوها پخت و شربت قوام آمد، وانیل را اضافه کرده و مربا را از روی حرارت برمی‌داریم. پس از خنک شدن، مربا را داخل شیشه در دار در جای خنک نگهداری می‌کنیم.

مربای آناناس

مواد لازم:

آناناس	۱ کیلوگرم
آب	۱/۵ لیتر
شکر	۱ کیلوگرم

طرز تهیه:

آناناس تازه را پوست کنده و آنرا به‌صورت مربع‌های کوچک در آورده و آب و شکر را روی حرارت قرار دهید تا شربت آماده شود.

آناناس را در شربت ریخته و به‌مدّت ۳۰ دقیقه بجوشانید. سپس از روی حرارت برداشته و بگذارید سرد شود.

مربای انجیر

مواد لازم:

انجیر تازه	۱ کیلوگرم
شکر	۷۰۰ گرم

گلاب	۸ قاشق سوپ‌خوری
آبلیمو	۱ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

انجیر را در ظرف مناسب ریخته و لابه لای آن را شکر بریزید و ۱استکان آب داخل آن ریخته و حدود ۵الی ۶ساعت کنار بگذارید تا آب بیندازد، سپس روی حرارت قرار دهید و بگذارید بجوشد وکف آن را بگیرید، آبلیمو و گلاب را اضافه کنید. بعد از اینکه شربت قوام آمد مربا را از روی حرارت بردارید.

مربای بالنگ

مواد لازم:

بالنگ	۵۰۰ گرم
مغز پسته	۱۰۰ گرم
شکر	۱ کیلوگرم
آب	به میزان لازم

طرز تهیه:

پوست بالنگ‌ها را جدا کرده و آن را به‌مدّت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید تا تلخی بالنگ گرفته شود. سپس آب آن را عوض کرده و روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد تا آب آن تمام شود. سپس برای بار سوم بالنگ و مغز پسته را با شکر بگذارید تا بجوش آید و شربت آن قوام بیاید و مربا آمده شود.

مربای به

مواد لازم:

به	۱ کیلوگرم
شکر	۷۵۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

به را پوست کنده، چهار قاچ می‌کنیم و دانه آنها را درمی‌آوریم. به را به شکل خلالهای باریک یا مکعبهای کوچک خرد می‌کنیم و داخل ظرفی که بهتر است مسی باشد می‌ریزیم و به همراه کمی آب و شکر می‌گذاریم به‌ها بجوشد و نبرد. در این فاصله در ظرف باید بسته باشد تا مربا رنگ خوبی پیدا کند. در انتهای طبخ، وانیل و آبلیمو را هم اضافه می‌کنیم و پس از آنکه مواد چند جوش زدند آنها را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود. مربا را داخل ظرف شیشه‌ای در دار می‌ریزیم و در جای خنک نگهداری شود.

مربای بهار نارنج

مواد لازم:

بهار نارنج	۲۵۰ گرم
شکر	۱ کیلوگرم
آب	۳ پیمانه
آبلیمو	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بهار نارنج را در آب در حال جوش بریزید و بعد از چند جوش قابلمه را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید. تا آب آن خارج شود.

سپس بهار نارنج را در ظرف پر از آب سرد بریزید و بگذارید تا ۱۵ساعت بماند تا تلخی آن از بین برود. اگر باز تلخ بود آب آن را تعویض کنید. بعد از رفتن کامل تلخی بهارنارنج آن را روی پارچه تمیزی پهن کرده تا آب آن کاملاً خارج شود. آب و شکر را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد و قوام آید. سپس شربت را از روی حرارت برداشته و بهارنارنج را در آن بریزید، سپس مربا را حدود ۸ ساعت در یخچال قرار داده و مجدداً روی حرارت قرار داده و بعد از چند جوش آبلیمو را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید.

مربای پوست هندوانه

مواد لازم:

پوست هندوانه	۱ کیلوگرم
شکر	۱/۵ کیلوگرم
گلاب	نصف استکان
آب	۵ لیوان
دانه هل	به میزان لازم
آبلیمو	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

مغز پوست هندوانه(هندوانه پوست کلفت است که قسمت سبز بیرونی و قسمت قرمز درونی را بگیرید و قسمت سفید را استفاده کنید) را در آفتاب یا در جای گرم قرار داده تا آب آن گرفته شود و چروکیده شود. پوست هندوانه را در آبی که در حال

جوش است بریزید تا چند جوش بزند بعد آن را در آبکش ریخته آب آن خارج شود. شکر و آب را در ظرف مناسب ریخته و هم بزنید تا شکر در آب حل شود، ظرف را روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد و شربت قوام بیاید پوست هندوانه را در شربت بریزید و بگذارید بجوشد بعد از اینکه قوام آمد آبلیمو و گلاب و هل را اضافه کرده بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید.

مربای ترب سفید

مواد لازم:

ترب سفید	نیم کیلوگرم
شکر	۲ لیوان
آب	۱ لیوان
آبلیمو	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

ترب‌ها را پوست کنده، حلقه حلقه کرده و برش می‌دهیم و به شکل خلالهای باریک درمی‌آوریم و چند بار تربها را در آبجوش می‌جوشانیم. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا شکر در آب حل شود و به شکل شربت غلیظ درآید.
آبلیمو و تربها را داخل شربت می‌ریزیم و می‌گذاریم تربها در شربت بجوشد و می‌گذاریم مربا عمل بیاید.

مربای تمشک

مواد لازم:

تمشک	۲ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم

طرز تهیه:

تمشک را شسته و در سبد بریزید و بلافاصله در ظرف مناسب ریخته و لابه‌لای آن را شکر بریزید و مقداری کم آب به‌آن اضافه کرده و روی حرارت قرار داده تا بجوشد و شکر کاملاً به‌خورد تمشک برود. سپس از روی حرارت برداشته و در ظرف مناسب بریزید.

مربای توت‌فرنگی

مواد لازم:

توت‌فرنگی	۱ کیلوگرم
شکر	۷۵۰ گرم
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

توت‌فرنگی‌ها را تمیز کرده، می‌شوییم. روی توت‌فرنگی‌ها، شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند تا شکر حل شود. توت‌فرنگی‌ها و شکر را روی حرارت می‌گذاریم و بدون آنکه در ظرف را ببندیم، می‌گذاریم تا توت‌فرنگی‌ها بجوشد و شکر مواد قوام بیاید. در اواخر طبخ وانیل را به مربا اضافه می‌کنیم و پس از چند جوش مربا را از روی حرارت برداشته و می‌گذاریم خنک شود. مربا را در ظرف شیشه‌ای در دار ریخته و در جای خنک نگهداری می‌کنیم.

مربای خلال پوست پرتقال

مواد لازم:

خلال پوست پرتقال	نیم کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم

آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
آب	به میزان لازم

طرز تهیه:

خلالها را چند بار داخل آبجوش، می‌جوشانیم و آب خلالها را خالی می‌کنیم تا تلخی خلالها از بین برود. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. خلالهای پوست پرتقال را داخل شربت می‌ریزیم و می‌گذاریم خلالها در شربت بپزد و شربت قوام بیاید. در تهیه این مربا از خلال تازه پوست پرتقال استفاده می‌شود. در انتها آبلیمو را به مربا اضافه کرده و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. مربای خنک شده را داخل ظرف شیشه‌ای در دار نگه می‌داریم.

مربای زردآلو

مواد لازم:

زردآلو	نیم کیلوگرم
شکر	۲ لیوان
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
گلاب	$\frac{1}{3}$ استکان
آب	۲ لیوان

طرز تهیه:

زردآلوها را پاک می‌کنیم و می‌شوییم و می‌گذاریم تا خشک شود. شکر و ۲ لیوان آب را روی حرارت می‌گذاریم تا شکر در آب حل شود و قوام بیاید. زردآلوها را داخل شربت می‌اندازیم، هل و گلاب را می‌افزاییم و می‌گذاریم مربا عمل بیاید.

مربای زرشک

مواد لازم:

زرشک	۲ کیلوگرم
شکر	۲ کیلوگرم
وانیل	۴ قاشق چایخوری
آب	۳ لیوان
هل	۳ قاشق چای‌خوری
گلاب	۱ استکان

طرز تهیه:

زرشک را پاک کرده و بشوئید، شکر و آب را روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد سپس زرشک را در آن ریخته بعد از اینکه شربت قوام آمد وانیل و هل و گلاب در آن ریخته و بعد از چند جوش بگذارید سرد شود و در ظرف مناسب بریزید.

مربای سیب

مواد لازم:

سیب	۱ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم
گلاب	۸ قاشق سوپ‌خوری
آبلیمو	به میزان لازم
آب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیب‌ها را شسته و پوست کنده و به‌شکل دلخواه خرد کنید. سیب‌ها را در ظرف مناسب ریخته و لا به‌لای آن را شکر بریزید و مقداری آب به‌طوری که روی سیب‌ها را بگیرد بریزید و روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد بعد از اینکه قوام آمد گلاب و آبلیمو را ریخته و در ظرف را دم‌کنی گذاشته و بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید. (رنگ این مربا قرمز خوشرنگ خواهد شد.)

مربای شاتوت

مواد لازم:

شاتوت	۱ کیلوگرم
شکر	۱/۵ کیلوگرم
آبلیمو	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

شاتوت را در ظرف مناسب ریخته و شکر را لا به‌لای آن بریزید و بگذارید ۱ساعت به‌حال خود باشد تا شاتوت آب بیندازد. سپس روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد و کف آن را بگیرید.

شربت مربا که قوام آمد مقداری آبلیمو را اضافه کرده و بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید.

مربای گریپ فروت

مواد لازم:

گریپ‌فروت	۲ عدد
شکر	۲ لیوان

آب	۱ لیوان
جوهر لیمو	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

پوست گریپ فروت را خوب تمیز می‌کنیم یعنی قسمت سفید داخلی را تمیز می‌کنیم و سپس پوست را بوسیله قالبهای کوچک قالب می‌زنیم و چند بار در آبجوش می‌جوشانیم تا تلخی پوست گریپ فروت گرفته شود. آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا شکر در آب حل شود و شربت غلیظ شود. پوستها را داخل شربت می‌ریزیم و جوهر لیمو را در کمی آب حل می‌کنیم و داخل مربا می‌ریزیم و پس از چند جوش وقتی مربا عمل آمد از روی حرارت برمی‌داریم.

مربای گیلاس

مواد لازم:

گیلاس	۱ کیلوگرم
شکر	۷۵۰ گرم
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

گیلاسها را پاک کرده، می‌شوییم و هسته آنها را درمی‌آوریم. لابلای گیلاسها، شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند تا شکرها حل شود. شکر و گیلاس را روی حرارت می‌گذاریم و گاهی هم می‌زنیم تا شربت قوام بیاید. در اواخر طبخ، وانیل را اضافه می‌کنیم. در هنگام پخت مربا، در ظرف نباید بسته باشد. پس از خنک شدن، مربا را در ظرف در دار نگه‌داری می‌کنیم.

مربای نارنگی

مواد لازم:

نارنگی	۲۵۰ گرم
شکر	۱ کیلوگرم
آبلیمو	۲ قاشق سوپ‌خوری
آب	۵ لیوان

طرز تهیه:

خلال شده پوست نارنگی (می‌توانید پوست نارنگی را به‌اشکال مختلف قالب بزنید) را در آب بجوشانید و چند بار آب آن را عوض کنید تا تلخی آن از بین برود. شکر را با آب در ظرف مناسب ریخته و خوب هم بزنید تا شکر حل شود، روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. خلال پوست نارنگی را به‌آن اضافه کنید. مربا که قوام آمد آبلیمو را اضافه کرده و بعد چند دقیقه از روی حرارت بردارید.

مربای هلو

مواد لازم:

هلو	۲ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم
آب	۳ لیوان
هل	۲ قاشق چایخوری
گلاب	نصف لیوان
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

هلو را پوست کنده و هستهٔ آن را جدا کنید و سپس آنها را به‌چهار قسمت تقسیم کنید. شکر را در آب حل کرده و هلو را در آن بریزید و روی حرارت قرار دهید، هلو که پخته شد آن را از شربت بیرون آورده و شربت را مجدداً بجوشانید تا قوام بیاید. شربت که قوام آمد به‌آن هل و گلاب و آبلیمو اضافه کنید و هلو را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید.

مربای هویج

مواد لازم:

هویج	۱ کیلوگرم
گلاب	۳ قاشق غذاخوری
شکر	۷۵۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

هویج را پوست کنده، رنده می‌کنیم. شکر را روی هویج می‌ریزیم و پس از نیم ساعت، مخلوط شکر و هویج را روی حرارت می‌گذاریم و گاهی هم می‌زنیم تا شربت قوام بیاید. در اواخر طبخ آبلیمو و گلاب را اضافه می‌کنیم. مربا را از روی حرارت برمی‌داریم و پس از خنک شدن، در ظرف شیشه‌ای در دار در جای خنک نگه می‌داریم. می‌توان در اواسط طبخ مربا، کمی خلال پسته، بادام و مغز گردو داخل مربا ریخت.

مربای موز

مواد لازم:

موز	۱ کیلوگرم
شکر	۷۵۰ گرم
لیمو ترش	۲ عدد
آب	۲ لیوان
دارچین	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

تمام مواد را آماده نمایید و بعد پوست لیموترش‌ها را بعد از شستن رنده کرده و مدت ۵ دقیقه درآب جوش بجوشانید، پوست موزها را بگیرید و آنها به حلقه‌های بزرگ تقسیم نمایید، آب لیمو ترش‌ها راکه قبلاگرفته بودید را روی موزها بریزید و با آب و شکر شهد درست کنید و وقتی که شهد کاملا جوش آمد، روی سطح آب حباب‌های بزرگی نمایان می‌گردد، سپس موز و پوست لیمو را به آن اضافه نمایید و حدود نیم‌ساعت صبر کنید تا بپزد، بعد از پخته شدن مربا نصف قاشق سوپخوری دارچین به آن اضافه نمایید و مربای آماده شده را در شیشه‌های درب‌دار بریزید.

مربای گوجه فرنگی نارس

مواد لازم:

گوجه فرنگی نارس	۲/۵ کیلوگرم
شکر	۲/۵ کیلو گرم
لیمو ترش	۴ عدد
وانیل	یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوجه‌ها را اول تمیز می‌شوئیم و بعد درآب جوش می‌خیسانیم تا به راحتی بتوانیم پوستش را جدا نمائیم و بعد آنرا با چاقو به اندازه‌های کوچک تقسیم می‌کنیم و حتی‌المقدور تخم‌هایشان را درمی‌آوریم و در یک ظرف بزرگ کمی گوجه می‌ریزیم و بعد به تناسب رویش را با شکر می‌پوشانیم، این کار را ادامه می‌دهیم تا گوجه و شکر تمام شود، در انتها وانیل و لیمو ترش آب گرفته را روی مواد می‌ریزیم بعد از نصف روز (۱۲ ساعت) همه مواد را در یک ظرف بریزید و روی شعله کم اجاق بگذارید تا با حرارت ملایم به مدت سه ساعت بپزد، حالا مربا آماده سرو است.

انواع مارمالاد

نکاتی در مورد انواع مارمالادها

چند نکته در مورد پخت مارمالاد:

۱ـ میوه‌هایی که می‌توان با آن‌ها مارمالاد تهیه کرد: عبارتند از: زردآلو، توت‌فرنگی، به، سیب، هلو، آلبالو، کیوی، آلوزرد یا قطره طلایی.

۲ـ در مورد میوه‌هایی که هسته‌دار هستند، ابتدا هسته آن‌ها را از بدن خارج و سپس چرخ کنید. برای یک کیلو میوه‌ی شیرین، نیم کیلو شکر و برای یک کیلو میوه‌ی ترش، ۷۵۰گرم شکر اضافه کنید و بگذارید تا با شعله ملایم پخته شود. در صورتی که بخواهید مارمالاد شما حالت ژلاتینه داشته باشد، می‌توانید برای یک کیلو میوه، یک قاشق مرباخوری پودر ژلاتین را به نصف فنجان آب‌جوش اضافه کرده و آن را به‌میوه مورد نظرتان افزوده و بعد از ۴ ـ ۳ بار جوش، آن را از روی حرارت بردارید.

۳ـ برای تهیه مارمالاد سیب و به، پوست آن‌ها را کنده، چرخ کنید و آن را با ۲ لیوان آب بپزید. سپس شکر را اضافه کنید. بهتر است برای ژلاتینه کردن مارمالاد به، تخم‌های به را در یک فنجان آب‌جوش حل کنید و آن را با نصف قاشق مرباخوری پودر ژلاتین به‌مارمالاد اضافه کنید.

۴ـ میوه‌های کاملا" رسیده برای تهیه مارمالاد مناسب‌تر هستند.

مارمالاد آلبالو

مواد لازم:

آلبالو	۱/۵ کیلو
شکر	۱ کیلو
ژلاتین	۱ برگ
وانیل	۱ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

آلبالوها را پاک می‌کنیم و هسته‌های آنها را درمی‌آوریم و می‌گذاریم با شکر که لابلای آنها می‌پاشیم می‌گذاریم بماند تا شکر آب بیندازد. آلبالو را روی حرارت می‌گذاریم و با وسیله‌ای آنها را له می‌کنیم. در اواخر طبخ ژلاتین را در کمی آب جوش حل می‌کنیم و داخل مارمالاد می‌ریزیم. قبل از آنکه مارمالاد را از روی حرارت برداریم وانیل را هم برای معطرشدن آلبالو به مارمالاد می‌افزاییم. مارمالاد را از روی حرارت برمی‌داریم و پس از خنک‌شدن در ظرف شیشه‌ای در بسته نگهداری می‌کنیم.

مارمالاد پرتقال

مواد لازم:

پرتقال	۱/۵ کیلو

شکر	۱/۵ کیلو
ژلاتین	۱ برگ

طرز تهیه:

پرتقالها را از پوست درمی‌آوریم و پوست نازک روی هر پره پرتقال را هم می‌کنیم و روی آن شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم کمی پرتقال و شکر باقی بماند. سپس روی حرارت می‌گذاریم تا پرتقال و شکر بپزد. در اواخر طبخ ژلاتین را درکمی آب جوش حل می‌کنیم و داخل مارمالاد می‌ریزیم و بعد مارمالاد را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود و بعد در ظرف شیشه‌ای در بسته آن را نگهداری می‌کنیم.

مارمالاد توت‌فرنگی

مواد لازم:

توت‌فرنگی	۱ کیلو
شکر	۷۵۰ گرم
ژلاتین	۱ برگ

طرز تهیه:

توت‌فرنگی‌ها را خوب تمیز می‌کنیم، سپس می‌شوییم و می‌گذاریم آب آن کشیده شود سپس با یک وسیله توت‌فرنگی‌ها را له می‌کنیم و روی آنها شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم کمی بماند تا شکر داخل توت‌فرنگی حل شود. توت‌فرنگی‌ها را روی حرارت گذاشته و می‌گذاریم مارمالاد بپزد و آب آن تبخیر شود. در اواخر طبخ ژلاتین را درکمی آب جوش حل می‌کنیم و داخل مارمالاد می‌ریزیم و پس از چند جوش مارمالاد را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود. مارمالاد را در ظرف شیشه‌ای در بسته نگهداری می‌کنیم.

مارمالاد زردآلو

مواد لازم:

زردآلو	۱ کیلوگرم
شکر	۳۵۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق سوپ‌خوری
ژلاتین	۱ ورقه

طرز تهیه:

زردآلو را از هسته جدا کنید و آن را چرخ کنید. بعد شکر را روی آن ریخته و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا شکر کمی آب شود. بعد آن را هم بزنید و در ظرف مناسب ریخته و بگذارید بجوشد. بعد از جوش آمدن حرارت را ملایم کنید تا مارمالاد خوب بپزد و له شود و آب آن تمام شود. سپس آبلیمو را اضافه کرده و ژلاتین را در کمی آب جوش حل کرده و به‌مایه اضافه کنید. یک جوش که زد از روی حرارت بردارید.

(مارمالاد باید کاملاً له شده و آب نداشته باشد).

مارمالاد سیب

مواد لازم:

سیب درختی	۱ کیلوگرم
شکر	۵۰۰ گرم
ژلاتین	۱ ورقه
آبلیمو	۱ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست کنده رنده کنید. شکر را روی سیب‌ها بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد تا سیب پخته شود. در آخر ژلاتین را در آب جوش حل کرده و به سیب بیفزائید.

مارمالاد را هم زده و آبلیمو را اضافه کرده، بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید.

مارمالاد گیلاس

مواد لازم:

گیلاس	۱/۵ کیلو
شکر	۹۰۰ گرم
ژلاتین	۱/۵ برگ

طرز تهیه:

گیلاس‌ها را خوب تمیز می‌کنیم، سپس می‌شوییم و می‌گذاریم آب آن کشیده شود سپس با یک وسیله آنها را له می‌کنیم و روی آنها شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم کمی بماند تا شکر داخل آن حل شود. گیلاس‌ها را روی حرارت گذاشته و می‌گذاریم مارمالاد بپزد و آب آن تبخیر شود. در اواخر طبخ ژلاتین را در کمی آب جوش حل می‌کنیم و داخل مارمالاد می‌ریزیم و پس از چند جوش مارمالاد را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود. مارمالاد را در ظرف شیشه‌ای در بسته نگهداری می‌کنیم تا کپک نزند.

مارمالاد نارنگی

مواد لازم:

مغز نارنگی	۱ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم
ژلاتین	۱ ورقه
رنده پوست نارنگی	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

مغز نارنگی را از پوست دو یعنی پوست نازک روی آن و هسته را جدا کرده و با شکر مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید تا بجوشد و نارنگی پخته و له شود. بعد ژلاتین را در آبجوش حل کرده و سپس رندهٔ پوست نارنگی را با ژلاتین آب شده اضافه کرده و بعد از اینکه کاملاً مارمالاد غلیظ شد از روی حرارت بردارید.

مارمالاد نارنگی با پرتقال

مواد لازم:

نارنگی و پرتقال بدون پوست	۱ کیلو
شکر	۱ کیلو
پودر ژلاتین	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

نارنگی و پرتقال را تمیز شسته و پوست می‌کنیم و پوست دوم آن را هم درمی‌آوریم برای اینکه مارمالاد کاملا" شفاف باشد باید تمام پوست دوم را جدا کرده و فقط از مغز نارنگی و پرتقال استفاده کنیم. بعد در ظرفی لعابی مغز نارنگی‌ها و پرتقال‌ها را

ریخته، شکر را روی آن می‌ریزیم و حدود سه تا چهار ساعت در یخچال می‌گذاریم سپس بیرون آورده و روی حرارت قرار می‌دهیم نباید حرارت خیلی تند و یا خیلی ملایم باشد. حدوداً بعد از نیم ساعت پودر ژلاتین را در دو تا سه قاشق غذاخوری آب سرد حل کرده و به مارمالاد اضافه می‌کنیم حدود پنج دقیقه مارمالاد را با ژلاتین می‌جوشانیم ژلاتین باعث شفاف شدن مارمالاد می‌شود اگر مارمالاد آبکی به‌نظر می‌رسد نگران نباشید با سرد شدن مارمالاد جمع می‌شود و به‌حالت دلخواه می‌رسد.

انواع لازانیا

لازانیای بادمجان و فلفل

مواد لازم:

لازانیا	۱۲ ورق
گوجه‌فرنگی خُردشده	۴۰۰ گرم
سیر له شده	۲ حبه
ریحان خُرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پودر ارگانو	نصف قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
بادمجان خُرد شده	۲ عدد
فلفل قرمز شیرین خُرد شده	۴۰۰ گرم
پنیر پارامسان رنده شده	۶ قاشق غذاخوری
پنیر موزارلای خُرد شده	۲۲۵ گرم
فلفل و نمک	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

گوجه‌فرنگی، سیر تمام سبزیجات را با روغن زیتون و نمک و فلفل تفت داده و در ماهی‌تابه را می‌گذاریم به‌مدت نیم ساعت بپزد. بادمجان‌ها را در ماهی‌تابه تفت داده در ماهی‌تابه راگذاشته و به‌مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تاکمی پخته شوند و باگوجه‌فرنگی و سبزیجات قاطی می‌کنیم. ورقه‌های لازانیا را در قابلمه آب‌جوش

باکمی نمک بجوشانید. سپس آن‌ها را در آبکش ریخته و کمی آب سرد روی آن‌ها می‌دهیم. فر را با درجه‌ی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم. ته ظرف نسوز یا پیرکس راکمی چرب کرده ورقه‌های لازانیا را یک ردیف ته ظرف می چینیم نیمی از مواد تفت داده شده روی آن می‌ریزیم و از پنیرها و پودر ارگانو روی آن می‌پاشیم به‌همین ترتیب بقیه لازانیا و مواد را لایه لایه روی هم می‌ریزیم به‌صورتی که لایه آخر لازانیا باشد و باقی‌مانده پنیر را روی آن می‌پاشیم. به‌مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در فر قرار داده و گرم سرو می‌کنیم (تصویر صفحه ۷۲۸).

لازانیای قارچ

مواد لازم:

خمیر لازانیای آماده	۲ بسته
قارچ	نیم کیلو
پنیر پیتزا[1]	۲۰۰ گرم
سس سفید	۲ فنجان
پیاز سرخ شده	۲ قاشق سوپخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای	از هر کدام ۱ عدد
روغن	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

فلفل دلمه‌ای‌ها را شسته و به‌صورت خلال‌های باریک خُرد می‌کنیم و با ۲ قاشق سوپخوری روغن کمی تفت می‌دهیم. پیاز سرخ شده و رب را اضافه کرده و می‌گذاریم با یک فنجان آب کمی بجوشد. قارچ را شسته و به‌صورت حلقه حلقه

خُرد کرده به آن اضافه می‌کنیم و نمک و فلفل آن را میزان می‌کنیم. سپس خمیر لازانیا را مانند ماکارونی پخته و مطابق روش قبلی عمل می‌کنیم.

نکات تغذیه‌ای:

لازانیا، علاوه بر اینکه غذایی لذیذ و مقوی است. همچنین باب طبع کودکان نیز است. افرادی نیزکه از لاغری رنج می‌برند می‌توانند با خوردن این غذا انرژی زیادی به بدن‌شان برسانند.

لازانیای سبزیجات با بادمجان

مواد لازم:

لازانیا	حدود ۱۲ برگ
بادمجان	۱ عدد متوسط
پیاز (درشت خُردشده)	۱ عدد
سیر خُرد شده	۲ حبه
آب سبزیجات	۱۵۰ میلی‌لیتر یا $\frac{۲}{۳}$ لیوان
قارچ ورقه شده	۲۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی بی‌پوست خُردشده	۴۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پودر زنجبیل	$\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری
سبزیجات خشک معطر	۱ قاشق مرباخوری
کره	۲۵ گرم
آرد	۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری
شیر	۱/۵ لیوان
جوز هندی رنده شده	کمی

روغن	۲۰۰ گرم
پنیر گودا و پنیر موتزارلا	۲۰۰ گرم
سوس سفید	به میزان لازم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را شسته و با پوست به‌صورت مکعب‌های ۲/۵ سانتی‌متری می‌بریم.
داخل قابلمه پیاز و سیر را با کمی روغن تفت داده، سپس بادنجان‌ها و قارچ را اضافه کرده، باز کمی تفت می‌دهیم. پس از آن رب گوجه، پوره گوجه‌فرنگی، آب سبزیجات، زنجبیل، نمک، فلفل و سبزی معطر را به‌آن اضافه می‌کنیم می‌گذاریم آهسته بپزد و آبش تبخیر شود.

برای درست کردن سس، کره را در قابلمه ریخته، سپس آرد را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. پس از آن شیر و جوز را اضافه کرده و مرتب هم می‌زنیم تا غلیظ شود. در آخر نمک را به‌آن می‌افزاییم.

لازانیاها را در آب‌جوش پخته و روی دستمال تمیز آشپزخانه می‌گذاریم. آنگاه فر را در حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کرده و ته قالب مخصوص (اندازه حدود ۲۰ × ۳۰ سانتی‌متر) را چرب کرده، یک مقداری از سبزیجات می‌ریزیم، سپس یک ورق لازانیا را روی آن گذاشته و مقداری از سس سفید می‌ریزیم و این‌کار را تکرار می‌کنیم. در آخرین لایه، ابتدا سس سفید و بعد مخلوط پنیرها را می‌پاشیم و در فر می‌گذاریم تا سه ربع بماند و روی آن طلایی شود.

نکات تغذیه‌ای:

در تهیه این لازانیا ازگوشت استفاده نشده است و غذای مناسبی برای افرادی است که رژیم گیاهخواری دارند.

خوراک لازانیا

مواد لازم:

خمیر لازانیای آماده	۱ بسته
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز سرخ شده	۳ قاشق سوپخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق سوپخوری
سس سفید	۲ فنجان
پنیر پیتزا[۱]	۲۰۰ گرم
روغن	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم
آب	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با پیاز سرخ شده و ۲ قاشق سوپخوری روغن تفت می‌دهیم و می‌گذاریم با یک لیوان آب بپزد تا به روغن بیفتد. رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را میزان می‌کنیم. از این مایه گوشتی برای انواع غذاهای ماکارونی و لازانیا استفاده می‌کنیم.

برای پخت خمیر لازانیا (مثل ماکارونی)، در یک قابلمه بزرگ آب ریخته، می‌گذاریم تا آب به‌جوش آید. نمک و مقداری روغن برای جلوگیری از چسبیدن خمیرها به‌آب می‌افزاییم. بعد از آن خمیرها را در آب در حال جوش ریخته و بعد از چند جوش و نرم شدن خمیر آن را در یک آبکش ریخته و بلافاصله روی آن آب سرد می‌ریزیم تا خمیرها به‌هم نچسبد. سپس به‌آرامی خمیرها را برداشته و روی یک پارچه تمیز می‌گذاریم تا آب آن مقداری گرفته شود. توجه کنید که موقع برداشتن از آبکش، خمیرها پاره نشوند. حالا خمیر لازانیا آماده است تا مواد گوشتی را روی آن

قرار دهیم.

در ظرف تفلون یا پیرکس مناسب، ۲ قاشق سوپخوری روغن آب‌کرده و یک ردیف خمیر لازانیا قرار می‌دهیم و یک ردیف پنیر رنده شده و مقداری از مایه گوشتی و سس سفید را روی آن می‌ریزیم. سپس روی آن یک ردیف دیگر خمیر لازانیا و سس سفید و مایه‌گوشتی و پنیر رنده شده ریخته و به‌همین صورت ادامه می‌دهیم. ظرف را روی پنجره بالای فر قرار می‌دهیم تا با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت بماند و پنیر روی آن کمی برشته شود. خمیر لازانیای آماده را می‌توانید از سوپرها نیز تهیه کنید.

مواد لازم جهت تهیه‌ی سس سفید برای لازانیا:

کره	۵۰ گرم
آرد سفید	۲ قاشق سوپخوری
شیر	۲ فنجان
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

کره را آب کرده و آرد را با آن کمی تفت می‌دهیم. شیر را به‌تدریج اضافه می‌کنیم تا سس صاف و یکنواخت و غلیظ شود. سپس نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. حالا سس آماده مصرف است.

لازانیای سوسیس

مواد لازم:

خمیر لازانیا	۱ کیلو
سوسیس	نیم کیلو

پنیر پیتزا رنده شده	۱۵۰ گرم
کنسرو قارچ	۱ قوطی متوسط
پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
سس سفید	۲ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

قارچ و سوسیس را ریز خُرد می‌کنیم و با پیاز سرخ کرده کمی تفت می‌دهیم و رب گوجه‌فرنگی را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود. کمی نمک و فلفل زده و نصف لیوان از سس را با آن مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم آهسته چند جوش بزنند. در ظرفی آب ریخته و یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به‌آب اضافه می‌کنیم و روی شعله قرار داده تا به‌جوش آید. خمیر لازانیا را از هم جدا کرده و داخل آب جوشان می‌اندازیم آب از جوش می‌افتد و دوباره به‌جوش می‌آید لازانیاها را نه آنقدر که ناپخته باشند و نه آنقدر که له شده باشند روی صافی می‌ریزیم و مقداری آب سرد روی آن‌ها گرفته و با دقت قطعات را از هم باز می‌کنیم تا به‌هم نچسبد.

ته ظرف نسوزی را کمی چرب کرده یک ورقه لازانیا روی آن می‌چینیم مقداری از مایه گوشتی که قبلا" حاضر کرده‌ایم روی آن ریخته و کمی پنیر رویش می‌پاشیم سپس یک ردیف دیگر لازانیا و دوباره گوشت و بعد پنیر بعد از اتمام کار بقیه سس و باقی پنیر را رویش پاشیده و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می‌دهیم و در فر گذاشته و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع طبخ می‌نماییم تا روی آن طلایی شود در صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار می‌دهیم.

لازانیا کالباس

مواد لازم:

خمیر لازانیا	۱ کیلو
کالباس	۸۰۰ گرم
پنیر پیتزا رنده شده	۱۵۰ گرم
کنسرو قارچ	۱ قوطی متوسط
پیاز سرخ کرده	۳ قاشق سوپخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
سس سفید	۳ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به‌میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

کالباس و قارچ را خُرد می‌کنیم و با پیاز سرخ کرده کمی تفت می‌دهیم و رب گوجه‌فرنگی را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود. کمی نمک و فلفل زده و نصف لیوان از سس و خامه را با آن مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم آهسته چند جوش بزنند. در ظرفی آب ریخته و یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به‌آب اضافه می‌کنیم و روی شعله قرار داده تا به‌جوش آید. خمیر لازانیا را از هم جدا کرده و داخل آب جوشان می‌اندازیم آب از جوش می‌افتد و دوباره به‌جوش می‌آید لازانیاها را نه آنقدر که ناپخته باشند و نه آنقدر که له شده باشند روی صافی می‌ریزیم و مقداری آب سرد روی آن‌ها گرفته و با دقت قطعات را از هم باز می‌کنیم تا به‌هم نچسبد. ته ظرف نسوزی را کمی چرب کرده یک ورقه لازانیا روی آن می‌چنیم مقداری از مایه گوشتی که قبلاً" حاضر کرده‌ایم روی آن ریخته و کمی پنیر

رویش می‌پاشیم سپس یک ردیف دیگر لازانیا و دوباره گوشت و بعد پنیر بعد از اتمام کار بقیه سس و باقی پنیر را رویش پاشیده و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می‌دهیم و در فر گذاشته و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع طبخ می‌نماییم تا روی آن طلایی شود در صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار می‌دهیم.

لازانیای مرغ با قارچ

مواد لازم:

خمیر لازانیای آماده	۲ بسته
قارچ	۳۰۰ گرم
مرغ پخته	۳۰۰ گرم
پنیر پیتزا	۲۵۰ گرم
سس سفید	۱/۵ فنجان
پیاز سرخ شده	۳ قاشق سوپخوری
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق سوپخوری
فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای	از هر کدام ۱ عدد
کره و زیتون	به‌میزان دلخواه
نمک و فلفل	به‌میزان لازم

طرز تهیه:

فلفل سبز و قرمز و قارچ‌ها را شسته و خُرد می‌کنیم و با کره کمی تفت می‌دهیم. پیاز سرخ شده و رب را اضافه کرده و می‌گذاریم با یک فنجان آب کمی بجوشد. مرغ پخته را خُرد کرده و به آن اضافه می‌کنیم و سس و نمک و فلفل را به دلخواه می‌ریزیم. سپس خمیر لازانیا را مانند ماکارونی پخته و مطابق روش‌های قبل عمل می‌کنیم. (زیتون برای تزئین روی لازانیا لازم می‌باشد)

آنچه مادران جوان
باید بدانند

بارداری و رژیم غذائی

بارداری دوره‌ای از زندگی است که شما نمی‌توانید هر غذایی را بخورید، بلکه باید به‌فکر جنین در حال رشد خود باشید و با برنامه غذایی مناسب، نیازهای خود و فرزندتان را فراهم کنید و در عین حال افزایش وزن غیرطبیعی پیدا نکرده و چاق نشوید.

تغذیه مناسب:

فرآیند پیچیده بارداری نیاز به مصرف فرآورده‌های غذایی غنی از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی برای مادر و کودک دارد. اگر شما در ماه‌ها و سال‌های قبل از بارداری رژیم غذایی مناسب و کافی داشته باشید، در دورا بارداری نیاز به تغییرات و اصلاحات کمی در آن دارید. اما اگر مواد غذایی لازم برای سلامتی بدن را به‌میزان کافی دریافت نکرده و نمی‌کنید، ممکن است در این دوران به مشکلاتی که از روش نادرست تغذیه‌تان ناشی می‌شوند، گرفتار شوید، مانند کم‌خونی به‌دلیل کمبود مصرف آهن.

گرچه در دوران بارداری، نیاز به مصرف مواد غذایی بیش ازگذشته می‌شود اما این مثل قدیمی که می‌گوید: «حالا شما دو نفر هستید و باید دو برابر غذا بخورید» لزوماً صحیح نمی‌باشد، چون:

۱ـ کودک در حال رشد، به بزرگی یک آدم بزرگ نیست. بنابراین به‌همان میزان مادر نیاز به مواد غذایی ندارد.

۲ـ در دوران بارداری، توجه شود که جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش جنین، بیشتر است.

۳ـ این کیفیت غذای شما است که مهم است نه کمیت آن.

بنابراین مهم نیست که حجم زیادی از مواد غذایی را نوش‌جان کنیم بلکه آنچه مهم است غنی بودن همان غذایی که می‌خوریم از انرژی، ویتامین، پروتئین و مواد معدنی است.

انرژی مورد نیاز:

برآورد شده است که انرژی مورد نیاز برای مادران باردار در کل دوران بارداری ۸۰ هزار کالری است. اما شما تا ۳ ماهه آخر بارداری نیازی به افزایش ناگهانی انرژی دریافتی خود ندارید.

در ماه‌های نخست بارداری شما باید انرژی مورد نیاز خود را فقط ۲۰۰ کالری در روز افزایش دهید که معادل خوردن یک لیوان شیر بدون چربی و دو تکه نان تست است.

میوه‌های غنی از فیبر:

افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌ها که غنی از فیبر هستند در دوران بارداری، ضروری است. مصرف مواد غذایی فیبردار از مشکلاتی مانند یبوست و بواسیر در دوران بارداری پیشگیری می‌کند. برای این که فیبرهای کافی دریافت کنید، سبزی، میوه، نان سبوس‌دار و غلات را فراموش نکنید و حتماً همراه آن‌ها مقدار زیادی آب بنوشید چون مصرف فیبرهای زیاد بدون مصرف آب کافی موجب یبوست می‌شود.

اسید فولیک:

این نکته بسیار مهم است که مصرف اسید فولیک قبل از بارداری و مخصوصاً

در ۳ ماهه نخست بارداری افزایش یابد. مادرانی که در دوران بارداری اسید فولیک ناکافی دریافت می‌کنند احتمال دارد کودکانی با نقص سیستم عصبی به‌دنیا بیاورند. از زمانی که شما متوجه بارداری خود می‌شوید تا پایان هفته ۱۲ بارداری، باید روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم اسید فولیک مصرف کنید.

شما با مصرف غذاهای زیر اسید فولیک را افزایش می‌دهید:

۱ـ نان سبوس‌دار، ۲ـ سبزیجات به رنگ سبز مثل کلم، کاهو، اسفناج، نخودسبز، ۳ـ عدس، لوبیا، لوبیا چشم‌بلبلی، نخود.

اسید فولیک به‌آسانی در حین پختن غذا از بین می‌رود، بنابراین برای حفظ اسید فولیک مواد غذایی، غذاها را با آب کم بپزید یا بخارپز کنید.

آهن:

بسیاری از زنان باردار آهن کافی مصرف نمی‌کنند. در دوران بارداری با یک آزمایش خون ساده آهن بدن خود را بسنجید و در صورت کم بودن آهن در خون از مکمل‌های آهن استفاده کنید. توجه داشته باشید جذب کافی آهن در دوران بارداری، بسیار مهم است. دو گروه از مواد غذایی، غنی از آهن هستند:

۱ـ منابع حیوانی.

۲ ـ منابع گیاهی.

منابع حیوانی غنی از آهن شامل گوشت گاو، گوساله و گوسفند است و منابع گیاهی غنی از آهن شامل نان، تخم‌مرغ، سبزیجات دارای برگ سبز مثل اسفناج، کلم و همچنین میوه‌هایی مثل زردآلو و آلوبخارا می‌باشد.

به‌یاد داشته باشید بدن انسان آهن غذاهای گیاهی را راحت جذب می‌کند. برای این‌که جذب آهن را در روده از مواد غذایی افزایش دهید بهتر است وعده‌های غذایی خود را با مواد غذایی غنی از ویتامین C مصرف کنید. فراموش نکنید چای از جذب آهن جلوگیری می‌کند. بنابراین بهتر است نان صبحانه خود را به‌جای یک لیوان چای با یک لیوان آب پرتقال میل کنید.

ویتامین A:

گرچه جگر و فرآورده‌های حاصل از جگر منبع بسیار خوبی از آهن هستند اما منابع غنی یتامین A نیز هستند. اگر ویتامین A به‌میزان زیادتر از مقدار مورد نیاز در دوران بارداری، جذب شود، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به‌جنین وارد می‌کند. براساس مطالعات انجام شده، زنان باردار باید از خوردن جگر و فرآورده‌های آن، دوری کنند. شما شاید بدانید که بسیاری از مکمل‌های ویتامین سطوح بالایی از ویتامین A دارند، بنابراین اگر می‌خواهید از مکمل‌های ویتامین و قرص‌های ویتامین استفاده کنید، انواع مخصوص دوران حاملگی آن‌ها را برگزینید.

اما شکلی از ویتامین A که در میوه‌ها و سبزیجات سبز، زرد و نارنجی وجود دارد به‌نام کاروتن، مزایای مفید و مثبت بسیار زیادی دارد و در فلفل سبز، فلفل قرمز، هویج، سیب‌زمینی، زردآلو و گوجه‌فرنگی به‌مقدار زیادی وجود دارد.

ویتامین D:

ویتامین D گاهی ویتامین نور خورشید نامیده می‌شود، چون وقتی پوست بدن در مقابل نور خورشید قرار می‌گیرد، این ویتامین در بدن ساخته می‌شود. ویتامین D برای جذب و مصرف مناسب کلسیم و فسفر در بدن لازم است. کلسیم و فسفر برای داشتن دندان‌ها و استخوان‌های سالم برای مادر و کودک لازم است. ویتامین D در تعداد کمی از غذاها مانند کره مارگارین، روغن ماهی و گوشت ماهی یافت می‌شود.

تخم‌مرغ و شیر مقدار کمی ویتامین D دارند. خانم‌هایی که پوست تیره‌ای دارند و پوست‌شان در برابر نور خورشید پوشیده است، احتمال این‌که ویتامین D کافی در بدن‌شان ساخته نشود بیشتر است و باید از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنند.

کلسیم:

نیاز شما به مواد معدنی در طول بارداری ۲ برابر می‌شود و در طول ۱۰ هفته آخر بارداری که کلسیم در استخوان‌های جنین رسوب می‌کند، این نیاز افزایش می‌یابد. اما با این‌حال لازم نیست با مصرف مکمل‌های حاوی کلسیم، این کلسیم اضافی را تأمین کنید چون بدن خود را با این شرایط تطبیق می‌دهد و کلسیم بیشتری از مواد غذایی جذب می‌کند.

بنابراین لازم است در دوران بارداری مواد غذایی غنی از کلسیم را بیشتر مصرف کنید.

منابع کلسیم شامل: شیر، لبنیات، پنیر، ماست است و خانم‌های باردار باید در طول روز ۳ بار از این غذاها استفاده کنند.

تغذیه صحیح در دوران شیردهی برای مادران جوان

شیردهی دورانی خاطره‌انگیز برای مادر است. سختی‌ها و شیرینی‌هایش همه در ذهن مادر به‌خوبی نقش می‌بندد. مادر و کودک عاشق و نیازمند یکدیگرند و مادر فداکارانه آنچه در روح و جسمش دارد به کودک می‌بخشد و برای آنکه بتواند با سلامت کامل و خاطره‌ای خوش این دوران را به‌پایان برساند، باید بداند که چگونه نیازهایش را تأمین کند.

چرا شیر مادر بهتر است؟

پژوهش‌های انجام شده در ۳۰ سال اخیر نشان داده، بهترین و کامل‌ترین غذا برای کودک تا سن ۴ تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر است. چرا؟

- چون شیر مادر از شیرهای دیگر مغذی‌تر است.
- همیشه استریل است.
- بیش از ۳۰۰ نوع عامل ضد میکروبی در شیر مادر وجود دارد که مانع بروز

بیماری درکودک خواهد شد. از این‌رو میزان شیوع اسهال درکودکانی که شیر مادر خوار هستند ۳ تا ۱۴ بار کمتر از کودکان شیرخشکی است و به‌دلیل وجود همین عوامل ضد میکروبی، نوزاد خیلی کمتر به‌عفونت تنفسی، عفونت ادراری و عفونت گوش میانی مبتلا می‌شود.

■ شیر مادرکمتر ایجاد حساسیت می‌کند و در خانواده‌هایی که یکی از اعضاء مبتلا به حساسیت هستند، حتماً باید کودک با شیر مادر تغذیه شود.

■ کودکی که شیر مادر می‌خورد نه زیادی چاق و پفکی می‌شود و نه لاغر می‌ماند. چون کلیه نیازهای کودک با شیر مادر تأمین خواهد شد. مثلا" اگر نوزادی زودتر از موعد به‌دنیا آید شیر مادرش با شیر مادری که نوزاد و به‌موقع به‌دنیا آمده تفاوت زیادی دارد و نیازهای کودک را برای رشد بیشتر تأمین خواهد کرد. یک نکته جالب در مورد شیر مادر این است که شیری که کودک در دقایق اول می‌مکد، حاوی پروتئین بیشتر و چربی کمتر است و با ادامه شیر خوردن به مرور چربی شیر زیادتر می‌شود. این مسأله باعث می‌شود که کودک در زمان لازم احساس سیری کند و مادر باید توجه داشته باشد که نوزاد را زود از سینه جدا نکند تا کودک با چربی دقایق آخر شیردهی، وزن‌گیری بهتری داشته باشد.

■ مکیدن سینه باعث رشد فک و دندان‌های کودک می‌شود.

■ تماس نزدیک مادر و نوزاد باعث افزایش مهر و محبت آن‌ها می‌شود.

پس شیر مادر مناسب‌ترین و طبیعی‌ترین روش تغذیه شیرخوار است.

نیازهای غذایی مادر در دوران شیردهی

در دوران بارداری، جنین بسیاری از ذخائر بدن مادر را مصرف می‌کند و اگر مادر در دوران شیردهی تغذیه نامناسبی داشته باشد، به‌مرور خصوصاً با زایمان‌های مکرر قوایش تحلیل می‌رود، استخوان‌هایش پوک می‌شود، ریزش مو پیدا می‌کند و گاهی از ترس اینکه این عوارض پیش آید آن‌قدر پرخوری می‌کند که وزنش بالا رفته و بازگشت به وزن پیش از بارداری بسیار مشکل خواهد شد. پس

بسیار اهمیت دارد مادر دقیقاً بداند چه میزان انرژی و مواد مغذی نیاز دارد.

انرژی: مادر برای تهیه شیر ۵۰۰ کالری انرژی اضافه بر نیاز بدنش لازم دارد. به‌عبارتی اگر پیش از بارداری ۲۰۰۰ کالری انرژی در روز نیاز او را تأمین می‌کرده، در شیردهی ۲۵۰۰ کالری انرژی لازم دارد. علاوه بر این ۵۰۰ کالری مقداری انرژی هم از چربی‌های ذخیره شده در دوران بارداری تأمین می‌شود که این مسأله باعث می‌شود، اگر مادر براساس مقادیر خواسته شده در این دوران، غذا مصرف کند به‌مرور هر ماه نیم‌کیلو لاغر می‌شود (چاقی دوران بارداری برطرف خواهد شد). براساس میزان انرژی لازم در دوران شیردهی، غذاهای تأمین کننده آن داده می‌شوند.

پروتئین: در دوران شیردهی نیاز مادر به پروتئین فقط ۱۵ گرم اضافه می‌شود. از این‌رو کل پروتئین مورد نیاز حدود ۶۵ تا ۷۰ گرم در روز است. این میزان پروتئین با مصرف ۳ لیوان شیر در روز، ۱ عدد تخم‌مرغ و ۱۸۰ تا ۳۰۰ گرم گوشت و حبوبات تأمین می‌شود.

املاح: بهترین املاح کلسیم و آهن هستند که اگر مادر مشکل کم‌خونی داشته باشد و یا در معرض کم‌خونی باشد مصرف قرص فروسولفات ضروری است برای تأمین کلسیم مادر باید در روز ۳ تا ۴ لیوان شیر کم‌چرب و سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، نعناع، جعفری، کرفس، کلم و نیز مغز بادام و بادام زمینی مصرف کند.

پس خیلی خوب است که مادر شیرده هفته‌ای یک‌بار خورش کرفس بخورد و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی میل کند.

بهتر است مادرانی که کم‌خونی دارند، هفته‌ای یک‌بار جگر بخورند و در طول روز حتماً ۱ عدد تخم‌مرغ و مقداری گوشت قرمز میل کنند. گردو نیز برای این مادران مفید است.

ویتامین‌ها: برای تأمین ویتامین‌های لازم، مادر حتماً به ۵ تا ۶ لیوان سبزیجات تازه به‌صورت سالاد، سبزی خوردن و یا پخته شده در غذا نیاز دارد و بایستی هر روز ۴ تا ۵ عدد میوه مصرف کند.

چربی‌ها: در شیر مادر یک‌سری چربی‌های غیراشباع موجود است که در غدد پستان ساخته نمی‌شوند و باید از طریق غذا تأمین شوند. پس بهتر است مادر هفته‌ای یک‌بار ماهی مصرف کند و از روغن زیتون در سالادش استفاده کند.

آب: مادر در روز به ۶ تا ۸ لیوان آب یا آب‌میوه نیاز دارد.

نمونه یک رژیم غذایی مناسب برای یک مادر شیرده

صبحانه: نان سبوس‌دار ۳ برش + پنیر ۳ گرم + کره ۲ قاشق مرباخوری + عسل یا مربا ۲ قاشق مرباخوری + شیر کم‌چربی ۱ لیوان

ساعت ۱۰: میوه ۱ عدد، چای و کیک

نهار: لوبیاپلو با سالاد شیرازی، گوشت ۱۲۰ گرم، کته ۱۵ قاشق غذاخوری، لوبیاسبز پخته یک دوم لیوان، روغن مایع ۲ قاشق مرباخوری، ماست کم‌چربی ۱ لیوان، خیار ۱ عدد، پیاز یک دوم عدد به همراه آبلیمو و روغن زیتون

عصرانه: میوه ۲ عدد، نان ۲ برش، پنیر ۳۰ گرم، گردو ۲ مغز کامل

شام: کوکوی سبزی با ماست، تخم‌مرغ ۱ عدد، سبزی خام ۲ لیوان، نان ۲ برش، روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری، ماست کم‌چربی ۱ لیوان

قبل از خواب: شیر کم‌چربی ۱ لیوان، عسل ۱ قاشق غذاخوری

این رژیم حاوی ۲۷۰۰ کالری انرژی، ۳۴۴ گرم هیدرات، ۹۷ گرم پروتئین و ۸۸ گرم چربی است.

تحقیقات اخیر نشان داده کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، کمتر از کودکانی که با شیر گاو تغذیه شده‌اند، به بیماری دیابت نوجوانی (یا دیابت وابسته به انسولین) و بیماری MS مبتلا می‌شوند و این خبر اهمیت شیر مادر را نشان می‌دهد.

چه مواد غذایی برای مادران شیرده مجاز نیست؟

۱ـ دمکرده‌های گیاهی: گاهی دمکرده‌های گیاهی مثل چای نعناع و گل گاوزبان موجب بروز اثرات جانبی مثل تهوع و استفراغ در مادر می‌شود و ترکیبات این نوشیدنی‌ها وارد شیر شده و امکان دارد همین اثرات در نوزاد هم بروز کند.

۲ـ کافئین: کافئین وارد شیر مادر شده و موجب تحریک‌پذیری نوزاد می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود مادر شیرده کمتر از ۲ لیوان در روز قهوه و کوکا مصرف کنند، شکلات و کاکائو هم دارای تئوبرومید است که مانند کافئین محرک است و بهتر است مصرفش محدود شود.

۳ـ قند مصنوعی: اثر قندهای بدون کالری و محصولات شیرین و بدون قند بر نوزاد نامشخص است. پس بهتر است مصرف این مواد در شیردهی محدود شود.

۴ـ ادویه‌جات زیاد: مصرف زیاد ادویه طعم شیر مادر را عوض می‌کند که بهتر است در شیردهی کمتر ادویه مصرف شود.

جدول نیازهای تغذیه‌ای مادر در دوران شیردهی

دانستن نیازهای تغذیه‌ای یک مادر شیرده، برای مادرانی که از مکمل‌های ویتامین و املاح استفاده می‌کنند، ضروری است تا از مصرف بیش از حد مکمل‌ها جلوگیری شود.

میزان مورد نیاز در روز	ماده مغذی
۲۷۰۰ کالری	انرژی
۶۵ گرم	پروتئین
۱۳۰۰ میکروگرم	ویتامین A
۵ میکروگرم	ویتامین D

۱۲ میلی‌گرم	ویتامین E
۶۵ میکروگرم	ویتامین K
۹۵ میلی‌گرم	ویتامین C
۱/۵ میلی‌گرم	ویتامین B1
۱/۶ میلی‌گرم	رمیوفلاوین B2
۱۷ میلی‌گرم	لیاسین B3
۱/۵ میلی‌گرم	ویتامین B6
۵۰۰ میکروگرم	فولات
۲/۸ میکروگرم	ویتامین B12
۱۰۰۰ میلی‌گرم	کلسیم
۷۰۰ میلی‌گرم	فسفر
۳۱۰ میلی‌گرم	منگنز
۱۵ میلی‌گرم	آهن
۱۹ میلی‌گرم	روی
۲۰۰ میکروگرم	ید
۷۵ میکروگرم	سلنیم

امیدواریم مطالعه این مطلب، موجب راهنمایی کافی و ارتقاء سلامت مادران ایرانی باشد.

چرا تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی یک ضرورت است؟

۱ـ هنوز منبع مهم دریافت پروتئین برای کودک، چربی، کلسیم و ویتامین‌ها است.

۲ـ تا حدود ۱/۳ انرژی و مواد غذایی مورد نیاز او را تأمین می‌کند.

۳ـ چون در این سن، کودک نوپا بسیار پرتحرک و فعال است و با دست‌زدن به

همه‌جا و همه‌چیز خود را به‌سهولت در معرض آلودگی‌ها و در نتیجه بیماری‌ها قرار می‌دهد، مواد ایمنی موجود در شیر مادر نقش حفاظتی بسیار مهمی برای کودک ایفا می‌کند و وی را تا حدود بسیار زیادی از ابتلاء به اسهال، عفونت دستگاه تنفسی، عفونت گوش، عفونت دستگاه ادراری و امثال آن محافظت می‌نماید. این حفاظت در مقابل بیماری‌های غیرعفونی نظیر آسم، آلرژی، دیابت نوجوانی و بعضی از سرطان‌های دوران کودکی نیز وجود دارد.

۴ـ نیازهای عاطفی و روانی کودک را که برای رشد و تکاملش بسیار ضروری است، تأمین می‌کند.

۵ـ نقش بسیار ارزندهٔ تغذیه با شیر مادر در امر تکامل عصبی و روانی کودک که در سال اول زندگی آغاز شده بود، با تداوم تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی استمرار پیدا می‌کند.

۶ـ اغلب کودکان در ایام بیماری به‌ویژه در جریان اسهال، استفراغ و تب کم‌اشتها هستند، ولی معمولاً" اشتهایشان نسبت به تغذیه با شیر مادر حفظ شده و یا حتی بیشتر می‌شود؛ لذا این منبع مهم آب و غذا در ایام بیماری از شدت کاهش وزن آن‌ها می‌کاهد و به بهبودشان کمک می‌کند.

۷ـ از آنجا که تغذیه با شیر مادر با کاهش دفعات بیماری‌های مختلف همراه است، اثر قابل توجهی در بهبود شرایط اقتصادی خانواده دارد.

۸ـ در پیشگیری از بارداری ناخواسته‌ی مادر نقش قابل توجهی ایفا می‌نماید.

نباید انتظار داشته باشیم که کودکان مانند بزرگ‌ترها غذا بخورند؛ چون ظرفیت معده آنان هنوز کوچک است.

نمونه‌ای از برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی

یک کودک یک‌ساله حدود ۳۰ درصد انرژی، ۵۰ درصد پروتئین، ۲ درصد آهن و ۷۵ درصد ویتامین A مورد نیاز خود را از شیر مادر به‌دست می‌آورد. در مورد

سایر ویتامین‌ها و املاح نیز درصدی از طریق شیر مادر و بقیه باید از طریق غذایی که به کودک داده می‌شود، تأمین گردد تا رشد و تکامل مطلوب او فراهم شود. البته چون تأمین مقدار مورد نیاز پاره‌ای از ویتامین‌ها و آهن از طریق تغذیه با شیر مادر و غذا مقدور نیست، لذا استفاده از قطره مولتی‌ویتامین و آهن تا پایان ۲ سالگی توصیه می‌شود. به‌عنوان یک راهنمای کلی که شامل ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده می‌باشد، برنامه‌ی غذایی یک کودک دو سال به شرح زیر است:

سه وعده غذای اصلی شامل صبحانه، ناهار، شام دو میان وعده حدود ۱۰ صبح و ۴ بعدازظهر

صبحانه:

(نان، کره، مربا) یا عسل (پنیر کم‌نمک و چای کم‌رنگ).

ناهار:

۳ قاشق سوپ‌خوری پر از برنج پخته شده (پلو) + یک قاشق سوپ‌خوری پر از حبوبات (عدس، لوبیا و...) + یک قاشق مرباخوری کره یا روغن + نصف یک پرتقال متوسط.

شام:

۳ قاشق سوپ‌خوری پر از برنج پخته شده (پلو) + یک قاشق سوپ‌خوری پر گوشت ماهی (بدون تیغ) + یک قاشق سوپ‌خوری پر از یک نوع سبزی با برگ سبز تیره مثل اسفناج یا گشنیز یا جعفری پخته شده.

در این نمونه برنامه‌ی ناهار و شام، چه موا مغذی وجود دارد و به چه مقدار باید در اختیار کودک قرار گیرد؟

در غذای ظهر که برنج پیشنهاد شده است، بخشی از انرژی و پروتئین مورد نیاز وعدهٔ ظهر کودک تأمین می‌شود. اگر برنج در دسترس نباشد می‌توان از

سیب‌زمینی، نان یا ماکارونی نیز استفاده کرد. برنج فاقد ویتامین A و مقدار آهن بسیار ناچیز است و سیب‌زمینی نسبت به برنج پروتئین کمتری دارد؛ بنابراین هر زمان که برنج با سیب‌زمینی در وعده‌ی غذایی کودک قرار گیرد، حتماً باید ماده‌ی دیگری که سرشار از پروتئین است به‌آن اضافه نمود؛ مانند حبوبات که پروتئین برنج یا سیب‌زمینی را کامل می‌کند. پس (خوراک سیب‌زمینی و لوبیا) یا (عدس پلو) از نظر پروتئین کامل هستند. برای جذب بهتر آهن پیشنهاد می‌شود از ترکیب برنج و حبوبات یا سیب‌زمینی و حبوبات، نصف یک پرتقال در برنامه‌ی ناهار کودک استفاده کنید که هم جذب آهن موجود در غذا را بیشتر می‌کند و هم کمبود ویتامین مورد نیاز را جبران می‌نماید.

در برنامه‌ی شام به جای حبوبات (پروتئین گیاهی) از یک ماده پروتئینی حیوانی استفاده شده است. گوشت ماهی علاوه بر تأمین بقیه‌ی پروتئین مورد نیاز کودک سبب جذب بهتر آهن موجود در غذاهای گیاهی می‌شود؛ بنابراین برنامه به‌دلیل داشتن یک قاشق پر از اسفناج یا جعفری یا گشنیز، هم ویتامین A مورد نیاز کودک را تأمین کرده و هم به‌دلیل وجود گوشت ماهی، جذب آهن موجود در مواد غذایی را بیشتر می‌کند.

به‌جای گوشت ماهی می‌توان از جگر پخته شده‌ی مرغ نیز استفاده کرد. گرچه انرژی کمتری تولید می‌کند، ولی در عوض بقیه پروتئین، بخشی از آن و کل ویتامین A مورد نیاز را فراهم می‌نماید، حتی ویتامین A تولید شده حدود بیست برابر بیشتر می‌شود. با این نمونه از صبحانه، ناهار و شام قسمت بیشتر انرژی مورد نیاز کودک تأمین می‌شود و بخش کوچکی باقی می‌ماند که با دو میان وعده، مثلاً" یک تکه نان با یک نصف موز در ساعت ۱۰ صبح و دو وعده بیسکویت با دو عدد خرما در ۴ بعدازظهر این کمبود انرژی جبران می‌شود. سایر ویتامین‌ها نیز طی وعده‌های غذای اصلی و میان وعده به کودک می‌رسد.

تنها عنصری که به‌صورت مکمل ممکن است مورد نیاز باشد، آهن است. در بسیاری از کشورها مواد غذایی مثل برنج، آردگندم، پودر شیر، سس سویا، پودر

کاری، شکر یا نمک را با آهن غنی می‌کنند. در صورت عدم دسترسی به‌این مواد غنی شده با آهن بهتر است برای کودکان در سن ۱ تا ۲ سالگی قطره یا شربت آهن تجویز شود.

اهمیت وعده‌های غذایی برای فرزندان‌مان

سال‌هایی که کودک در مدرسه ابتدایی می‌گذارند، از نظر تغذیه دوره قابل توجهی است، زیرا هنوز کودک در مرحله رشد قرار دارد، تغییرات رشد قدی کودک در این سنین تقریباً ثابت و به‌طور متوسط سالانه حدود ۶ سانتی‌متر است و میزان افزایش وزن او حدود ۳/۵ کیلوگرم در سال است.

مهم‌ترین اختلالات ناشی از کمبودهای تغذیه‌ای کودکان در این دوره، کم‌خونی ناشی از فقر آهن و گواتر است. کم‌خونی ناشی از فقر آهن در کودکان، با تغییرات رفتاری و کاهش قدرت یادگیری همراه است. کودکان کم‌خون، بی‌تفاوت، خسته و تنبل هستند و در امور تحصیلی نسبت به‌کودکان سالم موفقیت کمتری کسب می‌کنند و پس از درمان فعال‌تر و موفق‌تر می‌شوند.

کودکانی که کمبود ید دارند، مبتلا به گواتر می‌شوند. این کودکان در یادگیری دروس مشکل دارند و در نهایت دچار افت تحصیلی می‌شوند، از این‌رو توجه به تغذیه کودکان در سنین دبستان، به‌منظور حفظ و ارتقای سلامت، تأمین مواد مغذی برای رشد، تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های جسمی و فکری، کمک به حفظ مقاومت در برابر عفونت‌ها، ذخیره‌سازی مواد غذایی لازم در جهت آمدگی برای رشد سریع در دوران بلوغ، افزایش میزان یادگیری و بهبود وضعیت تحصیلی آنان ضروری است.

یکی از مشکلات تغذیه‌ای موجود درکشور سوءتغذیه ناشی ازکمی دریافت پروتئین و انرژی (PEM)، کمبود ید، کمبود آهن وکم‌خونی ناشی از آن می‌باشد. سایر کمبودها شامل کمبود ویتامین‌های گروه B مثل ویتامین B2 و کمبود ویتامین B1 و

کمبود ویتامین D نیز در کودکان گزارش شده است. بعضی از این کمبودها به‌دلیل فقر مواد مغذی در غذاهای منطقه، همه گروه‌های سنی را درگیر می‌کند ولی کودکان به‌دلیل افزایش نیاز در دوران رشد بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرند. افزایش نیاز در این دوران قابل توجه است و خصوصاً کودکان در جهش‌های رشد نیاز بیشتری به مواد مغذی و زیر مغذی‌ها مانند ید و آهن دارند.

گروه‌های غذایی

یکی از بهترین راه‌ها برای اطمینان از تأمین نیازهای تغذیه‌ای استفاده از چهار گروه اصلی غذایی است. توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه از این پنج گروه استفاده شود. گروه‌های اصلی غذایی عبارت است از: گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها، گروه گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها، گروه شیر و لبنیات، گروه چربی‌ها.

۱ـ گروه نان و غلات: مواد غذایی مثل انواع نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می‌گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تأمین انرژی بدن را به‌عهده دارند. علاوه بر آن حاوی ویتامین‌های گروه B و پروتئین نیز هستند.

کودکان نباید نان سفید یعنی نانی که آرد تصفیه شده دارد مصرف کنند. چون املاح معدنی و خصوصاً منیزیم با تصفیه آرد از بین می‌روند. همچنین از نانی که با جوش‌شیرین تهیه می‌شود نباید استفاده شود، چون نانی که با جوش‌شیرین تهیه می‌شود دارای ماده‌ای به‌نام اسیدفیتیک است که مانع جذب آهن و سایر املاح دو ظرفیتی مثل روی و کلسیم می‌شود در نتیجه، کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، کمبود روی و کمبود کلسیم ایجاد می‌شود.

۲ـ گروه گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات: انواع گوشت‌های قرمز و سفید و تخم‌مرغ و حبوبات در این گروه قرار دارند. مواد غذایی که در این گروه قرار دارند، نقش مهمی در تأمین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین،

آهن، روی و B12 هم دارند. لذا مصرف غذاهای گوشتی، تخم‌مرغ و حبوباتی نظیر عدس می‌تواند کفایت پروتئینی مطلوبی را به‌ارمغان بیاورد.

۳ـ گروه شیر و لبنیات: اینِ گروه مهم‌ترین منبع تأمین کلسیم مورد نیاز بدن به‌شمار می‌روند. کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آن‌ها نقش ضروری دارد. مواد غذایی این گروه علاوه برکلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامین‌های گروه D و A و B نیز هستند. شیر و فرآورده‌های آن نیز در این گروه قرار دارند که به هیچ‌وجه مصرف لبنیات بدون چربی یا کم‌چربی در این سنین توصیه نمی‌شود.

۴ـ گروه میوه و سبزی‌ها: انواع میوه و سبزی در این گروه جای می‌گیرند. میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند و برای مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، ترمیم یا بهبود زخم‌ها و سلامت پوست بدن ضروری می‌باشند.

۵ـ گروه چربی‌ها: بدن برای حفظ سلامتی و رشد بافت‌ها نیاز به اسیدهای چرب گوناگون دارد که انواعی از آن‌ها قابل ساخته شدن در محیط داخلی بدن نیستند و باید همراه با منابع مواد غذایی به‌بدن برسند.

همچنین ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین‌های E و D و A در منابع غذایی حاوی چربی‌ها وجود دارند.

بنابراین لزوم استفاده از منابع مفید اسیدهای چرب به‌خصوص در سنین رشد واجب به‌نظر می‌رسد.

از این‌رو اکیداً توصیه می‌شود تا در برنامه غذایی دانش‌آموزان از روغن‌های مایع گیاهی (روغن سویا، روغن زیتون، روغن آفتابگردان، کلزا و...) استفاده شود. همچنین دانه‌های گیاهی چرب نظیر پسته، گردو، فندق و... در تأمین اسیدهای چرب مورد نیاز برای بدن بسیار کارآمدند.

وعده‌های غذایی

صبحانه: مطالعات چند دهه اخیر نشان داده است که تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان مؤثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری آن‌ها داشته باشد.

میان وعده‌ها: کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به‌میان وعده نیاز دارند. دانش‌آموزان در سنین مدرسه باید از میان وعده‌های غذایی بیشتر استفاده کنند و باید بین صبح تا ظهر و ظهر تا شب میان وعده مصرف کنند.

واقعیت این است که به‌رغم گسترش وسایل ارتباط جمعی و افزایش روند آگاهی‌های عمومی در سطوح مختلف و نیز ارتقای سطح زندگی و متنوع شدن تغذیه مردم در چند دهه اخیر، هنوز در بسیاری از خانواده‌ها به‌این مسئله مهم توجه نمی‌شود. به‌نظر می‌رسد برای اصلاح این روند لازم است:

- اولیاء دانش‌آموزان با چگونگی استفاده از مواد غذایی (۵ گروه اصلی) بیشتر آشنا شوند و بدانند که هر یک از این مواد غذایی در جای خود دارای اهمیت هستند و باید روزانه مصرف شوند و به دانش‌آموزان نیز آگاهی‌های لازم را بدهند.
- در مصرف گروه میوه و سبزی‌ها سعی کنند که سبزی‌ها بیشتر به‌صورت خام مصرف شوند تا ویتامین‌های آن حفظ شود و روزانه حتماً از انواع میوه‌ها استفاده شود، مصرف میوه کامل بیشتر از آب‌میوه‌ها و آب‌میوه‌های طبیعی بیش از انواع کارخانه‌ای توصیه می‌شود.
- میان وعده‌های دانش‌آموزان را از مواد مغذی مانند میوه‌ها، انواع ساندویچ‌های خانگی انواع مغزها مانند گردو، بادام، پسته، فندق، کشمش، و... در نظر بگیرند.
- از استفاده تنقلاتی مانند چیپس و پفک در حدامکان خودداری کنند و مصرف غذاهای فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس و انواع کنسرو را به‌حداقل برسانند.

- بچه‌ها به‌خوردن صبحانه مناسبی چون نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما و... عادت کنند.

- خرما از میوه‌های بسیار مغذی و مفید به‌شمار می‌آید که حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن می‌باشد، لذا استفاده از آن همراه با مغزها نظیر گردو، بادام و یا دانه‌های روغنی نظیر کنجد و یا همراه با شیر در وعده قبل از خواب بسیار توصیه می‌شود.

- بهتر است مصرف قند و شکر را به حداقل برسانند و به‌جای آن از شیرین کننده‌های مفید نظیر عسل که علاوه بر طعم شیرین سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای بدن است، استفاده گردد.

افزودنی‌های مجاز!

در تهیه بیشتر محصولات غذایی، دارویی، آرایشی و بهداشتی از افزودنی‌های شیمیایی متعددی استفاده می‌شود که اگر به فهرست ترکیبات تشکیل دهنده که روی برچسب این محصولات درج می‌شود توجه کنید به‌نام بعضی از این ترکیبات یا در بعضی موارد اصطلاح افزودنی‌های مجاز برخورد می‌کنید.

به‌طور معمول این افزودنی‌ها برای افزایش کیفیت و به‌خصوص ماندگاری محصولات اضافه می‌شود؛ اما نکته مهم این است که مقدار ترکیبات و مواد افزودنی که مصرف می‌شود در کیفیت محصول اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و به‌همین دلیل است که گاه دو محصول که به‌ظاهر از ترکیبات مشابه تهیه شده‌اند، کیفیت بسیار متفاوتی دارند.

درگذشته بیشتر غذاها به‌طور مستقیم از منابع طبیعی تولید و مصرف می‌شد و اغلب بدون هزینه‌های جانبی به‌دست مصرف کننده می‌رسید، اما امروزه برای تهیه محصولات غدایی درکارخانه‌های صنایع غذایی از افزودنی‌های شیمیایی و مواد نگه‌دارنده ضدمیکربی استفاده می‌شود. اگر چه مصرف‌کنندگان خواهان

کاهش افزودنی‌های مواد غذایی هستند، اما متخصصان با توجه به امکان زنده ماندن و تکثیر میکرب‌های بیماری‌زا در مواد غذایی معتقدند این ترکیبات نگه‌دارنده ضدمیکربی همراه با عملیات اجرایی مناسب نقش مفیدی در تأمین ایمنی مواد غذایی دارند.

از خواص ترکیبات نگه‌دارنده ضدمیکربی علاوه بر تأمین ایمنی می‌توان بر طولانی‌تر شدن عمر نگه‌داری مواد غذایی و کاهش ضایعات اشاره کرد. در عین حال این مواد زیان‌هایی نظیر مسمومیّت و اثرات نامطلوب روی طعم و عطر نیز دارند؛ بنابراین این پرسش مطرح می‌شود که استفاده از چه افزودنی‌هایی و به‌چه مقدار مجاز است؟ میان دولت‌های کشورهای مختلف اختلاف نظرهایی در این مورد وجود دارد، اما به‌عنوان یک قاعده ساده عمومی در مورد مصرف افزودنی‌ها توصیه می‌شود که تولیدکنندگان مواد غذایی از مصرف نیترات سدیم، ساکارین، کافئین، اولسترا، آسولفام پتاسیم و رنگ‌های مصنوعی خودداری کنند.

دسته‌بندی مواد غذایی افزودنی

آنتی‌اکسیدان‌ها: موادی هستند که برای جلوگیری از اکسیداسیون چربی‌ها و روغن‌های غیراشباع به‌مواد غذایی افزوده می‌شوند. به‌طورکلی فرآیند اکسیداسیون بر اثر واکنش اکسیژن موجود در هوا با چربی‌ها اتفاق می‌افتد و منجر به‌تندی، تغییر طعم و از دست دادن رنگ می‌شود.

امولسیفایرها: باعث ترکیب شدن آب و روغن با هم می‌شوند.

افزایش دهنده‌های طعم: موادی هستند که خودشان دارای طعم خاصی نیستند یا طعم اندکی دارند، ولی باعث تشدید طعم طبیعی غذاها می‌شوند. این مواد اغلب زمانی به‌کار می‌روند که مقدار بسیار اندکی از یک ماده طبیعی در محصول باشد.

عوامل تغلیظ کننده: کربوهیدرات‌های طبیعی یا اصلاح شده هستند که

مقداری از آبی را که در غذا وجود دارد جذب می‌کنند و باعث غلیظ‌تر شدن آن‌ها می‌شوند. عوامل تغلیظ کننده به‌دلیل مخلوط نگه داشتن ترکیبات پیچیده روغن‌ها، آب، اسیدها و مواد جامد باعث پایداری غذاهای تولید شده در کارخانه‌ها می‌شوند. علاوه برگروه‌هایی که به آن‌ها اشاره شد طعم دهنده‌ها، شیرین کننده‌ها و رنگ‌های مصنوعی نیز از دیگر گروه‌های مواد افزودنی هستند که هر یک شامل مواد مختلفی می‌باشند.

معرفی بعضی افزودنی‌های مواد غذایی

آسولفام پتاسیم: یکی از شیرین کننده‌های مصنوعی است که در بعضی آدامس‌ها و دسرهای ژلاتینی استفاده می‌شود و به‌دلیل بعضی زیان‌ها نظیر خطر سرطان‌زایی توصیه می‌شود که صنایع غذایی از آن استفاده نکنند.

آلژینات: از عوامل تغلیظ کننده است و به‌عنوان پایدارکننده کف بستنی، پنیر و آب‌نبات استفاده می‌شود. آلژینات یکی از مشتقات جلبک‌های دریایی است که باعث حفظ بافت مناسب در فرآورده‌های لبنی و غذاهای کنسرو شده می‌شود و تاکنون خطری در استفاده آن دیده نشده است.

آلفاتوکوفرول (ویتامین E): یک آنتی‌اکسیدان و نیز یک ماده مغذی است که در روغن‌های گیاهی مورد مصرف قرار می‌گیرد و از تند شدن روغن‌ها جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان داده است که مقادیر زیاد این ویتامین می‌تواند به‌کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی و سرطان کمک کند.

اسید اسکوربیک (ویتامین C): آنتی‌اکسیدانی است که به‌عنوان یک ماده مغذی، پایدار کننده رنگ در آب‌میوه‌ها و گوشت‌های نمک سود شده استفاده می‌شود و از تشکیل نیتروز آمین‌ها که باعث رشد غده‌های سرطانی می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

آسپارتام: یک شیرین کننده مصنوعی است که معمولاً" در غذاهای رژیمی

استفاده می‌شود و در بعضی افراد که به‌این ماده حساس هستند می‌تواند ایجاد سردرد یا خواب‌آلودگی کند و معمولاً" توصیه می‌شود افرادی که از فنیل کتونوری رنج می‌برند در مصرف مواد غذایی دارای آسپارتام خودداری کنند.

بتاکاروتن: یک رنگ دهنده طبیعی است که در مغز شکلات‌ها و مارگارین استفاده می‌شود و بدن می‌تواند این ماده را به ویتامین A تبدیل کند و لذا افزودن آن به مواد غذایی خطر خاصی را به‌دنبال ندارد.

هیدروکسی انیزول بوتیلیتد و یا هیدورکسی تولوئن بوتیلتید: آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که در تهیه چیپس و بعضی روغن‌ها استفاده می‌شوند و خطر سرطان‌زایی آن‌ها روی موش‌ها ثابت شده است و لذا استفاده از آن‌ها در صنایع غذایی توصیه نمی‌شود.

نقش آب در سلامت مواد غذایی

خشک کردن یکی از قدیمی‌ترین روش‌هایی است که بشر برای نگهداری مواد غذایی به‌کار برده است. در این روش، افزایش طول عمر ماندگاری نتیجه مستقیم خارج کردن آب از فرآورده است به‌نحوی که محیط برای رشد و تکثیر میکروارگانیسم‌ها نامساعد می‌شود. امروزه این موضوع که کلیه میکروارگانیسم‌ها برای فعالیت خود نیاز به رطوبت نسبی مشخصی دارند به‌عنوان یک اصل پذیرفته شده است؛ البته انواع مختلف میکروارگانیسم‌ها دارای نیازهای رطوبتی متفاوتی هستند. آب آزاد یا آب غیرترکیبی، مستعد شرکت در واکنش‌های شیمیایی است و روی بسیاری از عوامل کیفی کالا نظیر تاریخ مصرف، میزان حفظ مواد مغذی موجود در کالا، ماندگاری فرآورده‌ها و افزایش تاریخ مصرف کالا تأثیرگذار است. مواد نگه‌دارنده ضد میکربی می‌توانند روی خاصیت‌های مواد غذایی اثر منفی بگذارند و این مسأله محققان را به‌این تفکر واداشته که برای محافظت از مواد غذایی راهی ساده‌تر در پیش بگیرند که این راه کم کردن فعالیت آب است. مطالعات

نشان داده است که جدا ازکاهش مقدار آب از فرمولاسیون می‌توان فعالیت آب را با وارد کردن یک‌سری از عوامل کاهش داد، این عوامل می‌توانند مخلوط‌هایی نظیر نمک‌ها، شکر، الکل‌های شیرین یا موادی که به‌صورت کلوئیدی حل می‌شوند مثل پروتئین‌ها باشند؛ به‌عنوان مثال گلیسرول و سوربیتول، الکل‌هایی هستند که برای کاهش فعالیت آب به مواد آرایشی و بهداشتی افزوده می‌شوند، اما نکته مهم در این ارتباط این است که مقدار افزودنی‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، یعنی اگر مقدار ماده افزودنی کمتر از مقدار بهینه باشد تأثیر لازم را ندارد و در عین حال اگر بیش از این مقدار باشد باز هم کارایی لازم را نخواهد داشت. نوع ماده افزودنی و مقدار بهینه مصرف آن برای محصولات مختلف متفاوت است و به‌وسیله محققان طی آزمایش‌های متعددی که روی میکرو ارگانیسم‌های مختلف صورت می‌گیرد تعیین می‌شود. به‌همین دلیل است که فورمولاسیون محصولات مختلف اعم از غذایی، آرایشی و دارویی ازکارخانه‌ای به‌کارخانه دیگر فرق می‌کند و صاحبان صنایع تلاش می‌کنند فرمولاسیون مخصوص محصولات‌شان را برای محصول خود محفوظ نگه دارند تا مورد استفاده صنایع دیگر قرار نگیرد. به‌همین دلیل اگر به برچسب محصولات مختلف توجه کنید، می‌بینید در قسمت ترکیبات مقدار هیچ‌یک از مواد قید نشده است و نیز در بسیاری موارد تنها به‌تعدادی محدود از مواد موجود در فرمولاسیون اشاره و برای بقیه از عبارت عمومی افزودنی‌های مجاز استفاده شده است.

آیا همیشه افزودنی‌ها مفید هستند؟

اگرچه همان‌طور که اشاره شد استفاده از افزودنی‌ها موجب کاهش فعالیت میکروارگانیسم‌ها و در نتیجه افزایش زمان ماندگاری محصولات می‌شود، اما استفاده از بسیاری از آن‌ها ضررهایی نیز به‌دنبال دارد.

BTA و BHA ۲ نوع آنتی‌اکسیدان هستند و معمولاً در تهیه چیپس‌های

سیب‌زمینی کاربرد دارند و روی موش‌ها خاصیت سرطان‌زایی نشان داده‌اند، همچنین ساخارین که یک شیرین کننده مصنوعی و ۳۵۰ بار شیرین‌تر از شکر است نیز می‌تواند خاصیت سرطان‌زایی داشته باشد.

نیتریت سدیم و نیترات سدیم که به تشدید طعم و رنگ سوسیس و کالباس کمک می‌کنند و نیز می‌توانند مانع فعالیت سم بوتولیسم که سمی کشنده است شوند طی گوارش نوعی ماده سرطان‌زا تولید می‌کنند.

علاوه بر این پزشکان معتقدند بعضی افزودنی‌ها نظیر مواد افزودنی موجود در پفک، ساندیس‌ها و نوشابه‌ها می‌توانند آلرژی ایجاد کنند.

به‌طور کلی افزودنی‌ها مواد مفیدی هستند که مانند بسیاری مواد دیگر در کنار مزایای متعدد، معایبی نیز دارند و بی‌شک برکسی پوشیده نیست که سالم‌ترین و مطمئن‌ترین راه استفاده از غذاها و سبزی‌های تازه است که البته در دنیای امروز چندان امکان‌پذیر نیست.

از شیر گرفتن کودک و غذاهای اولیه

راهنمای از شیرگرفتن کودک همراه با دستوراتی ساده برای تهیه غذای کودک

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها برای ساخت و ترمیم سلولها و بافت‌ها ضروری هستند. خود پروتئین‌ها از مواد سازنده‌ای به نام اسیدهای آمینه تشکیل شده‌اند.

هم مواد غذایی حیوانی و هم مواد غذایی گیاهی می‌توانند پروتئین بدن را تأمین کنند. پروتئین‌های حیوانی (از جمله محصولات لبنی و گوشت) همه اسیدهای آمینه ضروری برای بدن را تأمین می‌کنند، در حالی که پروتئین‌هایی که منشاء آنها گیاهی است (غلات و حبوبات) چند نوع اسید آمینه راکم دارند. آمیختن انواع مختلف پروتئین‌های غیرحیوانی (از جمله برنج و حبوبات یا نان و انواع

عدس‌ها) کیفیت جذب پروتئین توسط بدن را بالا می‌برد و باعث می‌شود که اسیدهای آمینه به میزان کافی وارد بدن شوند. اغلب مردم انگلستان در رژیم غذایی خود به اندازه کافی پروتئین مصرف می‌کنند، ولی گیاهخوارها باید مراقب باشند که از ترکیب مناسبی از مواد غذایی گیاهی استفاده کنند. مواد غذایی گیاهی ارزانتر از مواد غذایی حیوانی پروتئینی هستند و چربی کمتری هم دارند. شیر مادر، یک منبع غنی پروتئین است.

منابع غذایی پروتئین حیوانی

گوشت قرمز

ماهی

مرغ و سایر پرندگان

تخم‌مرغ

مواد لبنی مثل شیر، پنیر و ماست

منابع غذایی پروتئین گیاهی

غلات از جمله گندم، برنج، ارزن، جوی دوسر، و غذاهایی که می‌شود از آنها درست کرد، مثل انواع نانها و ماکارونی‌ها

دانه‌های سویا و محصولاتی که می‌شود از آنها درست کرد

بادام، فندق، گردو و کره‌هایی که از آنها درست می‌کنند

دانه‌ها

عدس‌ها (قرمز و سبز)

حبوبات از جمله نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتی و لوبیا سفید

نان و محصولات نانی

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها را می‌توان با توجه با ساختار شیمیائی‌شان به دو دسته نشاسته‌ای یا ساده تقسیم کرد. کربوهیدراتهای نشاسته‌ای (پیچیده) در غذاهایی چون سیب‌زمینی، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی شیرین، نان و غلات منبع خوبی از فیبر هستند که می‌توانند منبع غنی ویتامین و مواد معدنی هم باشند.

کربوهیدرات‌های ساده (تصفیه شده) مثل قند اغلب تحت عنوان «کالری‌های خالی» دسته‌بندی می‌شوند، چون فاقد ارزش غذایی دیگری غیر از تولید کالری هستند.

انسان فطرتاً به شیرینی علاقه دارد. احتمالاً قند نوعی مکانیسم دفاعی طبیعی برای بدن است. میوه‌ای که رسیده و برای خوردن خوب است طعم شیرین دارد، در حالی که غذایی که دیگر خوب نیست، مثل شیری که خراب شده، مزه ترش دارد.

امروزه قند تصفیه‌شده ارزان و به آسانی قابل دسترسی است و به بسیاری از غذاهای آماده افزوده می‌شود. خوردن دائمی غذاهای فوق‌العاده شیرین پوسیدگی دندان را به همراه می‌آورد و متخصصان توصیه می‌کنند که غذاها و نوشابه‌های شیرین را باید کمتر مصرف کرد. به غذای کودکان زیر یکسال نباید قند اضافه کرد.

چربی

چربی حکم عایق بدن را دارد، از اندامهای داخلی محافظت و به سلامتی بافت‌ها کمک می‌کند. چربی بدن زنها بیشتر از مردهاست و این مسأله به عملکرد باروری آنها ارتباط دارد. در دوره بارداری، چربی بطور طبیعی در بدن جمع می‌شود تا به عنوان منبع انرژی متمرکزی که در دوران شیردهی مورد نیاز است، انرژی لازم را فراهم آورد. چربی ماده غذایی لازمی است، ولی اغلب بزرگسالان، زیادی چربی مصرف می‌کنند.

چربی متمرکزترین منبع انرژی در بدن است. به عبارت دیگر حجم اندکی از

آن، کالری زیادی را فراهم می‌آورد. به همین دلیل ماده غذایی بسیار مهمی برای نوزادان و بچه‌های کوچکی است که معده‌های کوچکی دارند، اما نیاز آنها به کالری زیاد است. چربی همچنین منبع مهمی برای حفظ ویتامین‌های A و D است که در آن حل می‌شوند. این ویتامین‌ها بدون چربی، ابداً قابل جذب نیستند. به نوزادان و کودکان نوپا نباید رژیم غذایی کم چرب داد.

شیرمادر و شیرخشک انرژی زیادی را فراهم می‌آورند چون میزان چربی آنها بالاست، بنابراین بسیار مهم است که دست کم در سال اول زندگی، به نوزاد شیر مادر یا شیرخشک داده شود. حتی پس از یک سال، کودک شما باید شیرمادر یا شیرپرچرب گاو را بنوشد. اگر کودک نوپای شما از رژیم ترکیبی لذت می‌برد، شیر نیمه چرب و رقیق را می‌توان بعد از دو سالگی به او داد، ولی شیر بدون چربی را نباید تا پنج سالگی به کودک بدهید.

چربی‌ها با توجه به ساختار شیمیائی‌شان به صورت اشباع‌شده یا اشباع‌نشده طبقه‌بندی می‌شوند. این چربی‌ها بر سه نوع هستند:

۱- چربی‌های اشباع شده: منشأ این نوع چربی‌ها حیوانی است (غیر از نارگیل و روغن نخل) و غالباً در هوای محیط، به صورت جامد دیده می‌شوند. مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده با بالا رفتن کلسترول خون و افزایش احتمال بیماری قلبی همراه است. چربی اشباع شده را می‌توان در گوشت و محصولات گوشتی، محصولات لبنی مثل پنیر، کره، شیر و خامه و در چربی خوک، دنبه گوسفند و روغن پیه یافت. کارشناسان توصیه کرده‌اند که این نوع چربی نباید در رژیم غذایی زیاد باشد.

۲- چربی‌های دارای حلقه‌های اشباع نشده: این چربی‌ها را معمولاً از گیاهان یا ماهی می‌گیرند و در دمای محیط، معمولاً به صورت مایع هستند. این چربی‌ها به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند و متخصصان علم تغذیه توصیه می‌کنند که بعضی از چربی‌های اشباع شده را باید با روغن‌های دارای حلقه‌های اشباع نشده‌ای که در دانه‌های آجیلی و دانه‌هایی چون تخمه آفتابگردان، ذرت و کاجیره پیدا می‌شوند، جا به

جا کرد.

۳ـ چربی‌های دارای یک حلقه اشباع نشده: این چربی‌ها کلسترول خون را بالا نمی‌برند و حتی به کاهش آن کمک می‌کنند. منابع غذایی شامل این گونه روغن‌ها، روغن زیتون و آووکادو هستند.

بدن چربی‌هایی را که باید از طریق رژیم غذایی فراهم شود، نمی‌تواند بسازد. بهترین منابع این چربی‌های ضروری روغن‌های گیاهی از جمله ذرّت، بذرهای گیاهی و تخمه‌آفتابگردان هستند. روغن ماهی‌هایی چون روغن ماهی خال مخالی، شاه‌ماهی، قزل‌آلا و کیلکا، نوع دیگری از چربی‌های دارای حلقه‌های اشباع نشده را فراهم می‌آورند که براساس تحقیقات، برای سلامتی مفید هستند.

فیبر

فیبر نامی است که به دسته‌ای از مواد گیاهی داده می‌شود که با آن که توسط بدن انسان هضم نمی‌شوند، ولی برای سلامتی لازم هستند. بطور طبیعی غذاهای فیبری، پرحجم هستند و معده را پر و دفع مواد زائد را از بدن تسریع می‌کنند و مانع از اختلالات روده‌ای چون یبوست می‌شوند. فیبر همچنین موجب جویدن بیشتر و داشتن لثه‌های سالم است. همراه با فیبر باید مایعات نوشید، وگرنه یبوست بدتر می‌شود. اخیراً، به فیبر نام قندهای پیچیده غیرنشاسته‌ای داده‌اند.

ویتامین‌ها

با آن که ویتامین‌ها به میزان اندک مورد نیاز بدن هستند، برای اغلب فرآیندهای بدن ضرورت دارند. بدن (غیر از ویتامین D که از تأثیر آفتاب بر پوست ساخته می‌شود) نمی‌تواند ویتامینی را بسازد و لازم است که ویتامین از طریق رژیم غذایی مصرف شود. خوشبختانه ویتامین در غذاهای زیاد و گوناگونی وجود دارد. دو نوع ویتامین داریم: ویتامین‌های محلول در چربی و ویتامین‌های محلول در آب. ویتامین‌های محلول در چربی (K,E,D,A) را می‌شود در بدن ذخیره کرد.

ویتامین‌های محلول در آب (گروه C,B) باید هر روز همراه غذا خورده شوند و به آسانی به وسیله پختن تخریب می‌شوند.

آنتی اکسیدان‌ها

سبزیها و میوه‌های رنگی مثل گوجه‌فرنگی، انبه و هویج، رنگدانه‌های آنتی‌اکسیدانی مثل بتاکاروتن دارند. این عناصر طبیعی جلوی فاسد شدن چربی‌ها را می‌گیرند. این عناصر همچنین به پاک کردن رادیکال‌های آزاد (مولکول‌هایی که به سرعت حرکت می‌کنند و می‌توانند سلولها را تخریب کنند) کمک می‌کنند و می‌توانند مانع از شرایط مضمحل کننده‌ای چون بعضی از سرطان‌ها بشوند.

عملکرد ویتامین‌ها و منابع آنها

ویتامین	عملکرد	منابع غذایی
ویتامین A	برای سلامتی بافتها و بینائی خوب، به رشد و مقاومت در مقابل عفونت کمک می‌کند. بدن می‌تواند رنگدانه بتاکاروتن را (که در سبزی‌ها و میوه‌های رنگی به میزان بالایی وجود دارند) به شکلی از ویتامین A تبدیل کند.	جگر، لبنیات، تخم‌مرغ مارگارین غنی‌شده، ماهی چرب، بتاکاروتن در پرتقال، سبزی‌های سبز تیره و قرمز و میوه‌هایی چون زردآلو، هندوانه، سیب‌زمینی شیرین و بروکلی
ب ۱ (تیامین)	گروه بزرگی از ویتامین‌ها که برای	غلات کامل، سبزیها،
ب ۲ (ریبوفلاوین)	شکستن سلولهای چربی، پروتئین‌ها	دانه‌های خوراکی، جگر، گوشت،
ب ۳ (نیاسین)	و کربوهیدراتها و برای عملکرد	شیر، مخمرّها،
ب ۶ (پیریدوکسین)	صحیح سیستم عصبی و تولید خون	تخم‌مرغ، لبنیات و
ب ۱۲ (سیانوکوبالامین)	سالم ضرورت دارند	غلات غنی‌شده

اسیدفولیک	برای سلامت خون ضروری است، از آسیب‌های وارده بر مجرای عصبی (مواردی که نخاع درست رشد نمی‌کند) در کودکان، قبل از تولد جلوگیری می‌کند	غلات غنی شده و نان، سبزیهای سبز، سیب‌زمینی زنان باردار یا زنانی که در انتظار باردار شدن هستند، باید اسیدفولیک کافی مصرف کنند.
ویتامین ث	حفظ سلامت پوست، رگها و لثه‌ها، کمک به جذب آهن	میوه‌ها و سبزیها، بخصوص مرکبات، فلفل، توت‌فرنگی، مویز، کیوی، گوجه‌فرنگی، گل کلم و بروکلی
ویتامین د	کمک به کلسیم برای حفظ سلامت استخوانها و دندانها	ماهی‌های چرب، جگر، مارگارین غنی شده، بخش اعظم ویتامین د را پوست در مجاورت نور خورشید می‌سازد.
ویتامین ای	آنتی اکسیدانی که به حفظ سلامت ساختار سلولی کمک می‌کند	روغن‌های نباتی، غلات کامل، سبوس‌گندم، سویا، دانه‌های خوراکی
ویتامین ک	انعقاد خون و درمان زخم در بچه‌ها بزرگسالان،	یونجه، سویا، جگر، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌ها و باکتریهای مفید روده، این ویتامین را می‌سازند.

مواد معدنی

مواد معدنی موادی غیرآلی هستند که در فرآیندهای بی‌شماری در بدن به کار می‌آیند. آنها را می‌توان به مواد معدنی اصلی یا عناصر ناچیزی که با توجه به میزان مورد نیاز بدن، ضرورت پیدا می‌کنند، تقسیم بندی کرد. در رژیم غذایی ما مواد معدنی بی‌شماری وجود دارند، از جمله مس، منیزیم، سلنیوم، ید و پتاسیم. در هر حال مهمترین مواد معدنی مورد نیاز بدن آهن و کلسیم هستند. آهن برای سلامت خون و رشد ذهنی و جسمی ضروری است. کمبود آهن، شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در کودکان است. نوزادان و کودکان به خاطر رشد سریع‌شان به آهن زیاد نیاز دارند.

کلسیم برای ساخت و استحکام استخوانها و دندانـها ضروری است. کـمبود کلسیم ممکن است به ایجاد رخنه‌هایی در استخوان و در سالهای بعد حتی به پوکی استخوان منجر شود.

پنج گام تا یک رژیم غذایی سالم برای بزرگسالان

شما می‌توانید با لذت بردن از انواع غذاها، الگوی خوبی برای کودکتان باشید و او را به خوردن غذاهای گوناگون تشویق کنید.

۱ـ از خوردن غذاهای نشاسته‌ای چون نان، سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی لذت ببرید، ولی زیاد به آنها سس‌های چرب، کره و روغن اضافه نکنید.

۲ـ میوه و سبزی بیشتری بخورید.

۳ـ با استفاده از گوشت کم چربی، شیر بدون چربی یا کم چرب به جای شیر پرچرب و جایگزین کردن حبوبات به جای بخشی از گوشتها، چربی رژیم غذایی خود را کم کنید.

۴ـ با کم کردن مصرف غذاهای آماده و استفاده از سایر طعم‌دهنده‌ها، از مصرف نمک کم کنید.

۵ـ زیاد خوراکی‌های شیرین نخورید.

مواد معدنی: عملکرد و منابع آنها

ماده معدنی	عملکرد	منابع غذائی
کلسیم	سلامت و استحکام استخوانها و دندانها، عملکرد صحیح عضلات وانعقادخون	لبنیات روزانه، محصولات سویای غنی شده، ماهی با استخوانهای نرم (قزل‌آلا و ماهی ساردین)، آردهای غنی شده، آب سنگین
آهن	حیاتی برای خون سالم ورشدطبیعی‌بدن	گوشت قرمز، دل و جگر، قلوه، مغز و... دانه‌های خوراکی، حبوبات، زرده‌تخم‌مرغ، میوه‌های خشک‌شده

		(برگه‌ها بویژه برگه زردآلو)، نان‌کامل، غلات غنی شده، ماهی چرب، کاکائو
فلوراید	میزان آن باید کنترل شود، تقویت کننده عاج دندان (مقدار اضافی آن دندانها را لکه لکه می‌کند)، تقویت کننده استخوانها	استخوانهای نرم ماهی، در بعضی از مناطق به آب لوله‌کشی اضافه می‌شود (از دندانپزشک خود بپرسید)، همچنین به بعضی از خمیردندانها اضافه می‌شود.
کلراید سدیم (نمک)	متعادل کننده آب بدن، به انتقال تحریکات عصبی کمک می‌کند. میزان مصرف بالا باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. نباید به رژیم غذایی اضافه کرد.	نمک، غذاهای آماده، غذاهای نمک‌سود، مشتقات مخمر، به بسیاری از غذاهای آماده اضافه می‌شود.

شیرخشک

شیرخشک از شیرگاو تهیه و به تقلید از شیرمادر، تعدیل شده است. تولیدکنندگان شیرخشک دائماً برای پیشبرد محتویات شیرخشک کارخانه خود تحقیق می‌کنند، هر چند نمی‌توانند ترکیبات زنده شیرمادر را بسازند. شیرخشک‌ها از نظر پروتئین دو دسته هستند. نوع اول شیری است که از لحظه تولد به کودک داده می‌شود و شیردوم مناسب کودکان بزرگتر است که بیشتر گرسنه می‌شوند و شیر باید طوری باشد که هضم آن مدّت بیشتری طول بکشد.

شیرهای مکمّل

این شیرها آهن بیشتری نسبت به شیرخشک دارند و می‌توان آنها را پس از شش‌ماهگی به کودک داد. این شیرها مزیت خاصی نسبت به شیرخشک‌های دیگر ندارند. **اگر به کودک شیرمادر می‌دهید، بهتر است این کار را ادامه بدهید. آهن هم مثل سایر مواد مغذی، از شیرمادر بیشتر جذب می‌شود.**

ترکیبات افزوده شده

به بعضی از شیرخشک‌ها، موادی افزوده می‌شوند، از جمله اسیدهای چرب با زنجیره بلند، بتاکاروتن یا نوکلئوتیدها. معلوم نیست که این افزودنی‌ها در دراز مدت برای نوزاد شما بهتر هستند یا نه. از مشاور بهداشتی یا پزشک اطلاعات مفصل‌تری را در این مورد بگیرید.

شیر سویا

چنانچه نوزاد به شیرخشک آلرژی دارد و یا نمی‌تواند آن را هضم کند، باید شیر سویا بخورد. شیر سویا را نباید به کودکانی که می‌توانند شیرگاو را راحت هضم کنند، بدهیم، چون گلوکز آن زیاد است و موجب پوسیدگی دندان در کودکان می‌شود. هم شیرخشک سویا و هم شیر سویا محتوی هورمون استروژن هستند که اثرات آن بر کودکان هنوز کاملاً مشخص نشده‌اند.

شیرگاو

قبل از یک سالگی نباید شیرگاو را به عنوان غذای اصلی به کودک داد، چون مواد مغذی مورد نیاز نوزاد، در شیرگاو به صورت متعادل وجود ندارند. می‌شود از شیرگاو برای تهیه فرنی استفاده کرد و پس از ۶ ماهگی آن را به کودک داد. شیرگاو را باید پاستوریزه کرد تا احتمال عفونت ناشی از میکروارگانیسم‌های موجود در شیر از بین برود. دلیل دیگری که نباید شیرگاو را تا قبل از یک سالگی به عنوان غذای اصلی به کودک داد این است که شیرگاو از نظر آهن، غنی نیست. ذخیره آهن بدن نوزاد معمولاً تا شش ماهگی برایش کافی است، بنابراین باید تغذیه با غذاهای محتوی آهن را همزمان با این کاهش آهن شروع کرد.

پس از یک سالگی، باید شیر پرچرب گاو به کودک داد. این شیر انرژی (کالری) بیشتری نسبت به شیرکم چرب (نیم چرب یا بدون چربی) دارد و چربی حاوی ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی A و D است (هنگامی که چربی شیر گرفته می‌شود، این ویتامین‌ها هم همراه چربی از شیر خارج می‌شوند). اگر کودک نوپای شما اشتهای خوبی دارد و انواع غذاها را می‌خورد، می‌توانید پس از دوسالگی به او

شیر نیمه چرب بدهید، ولی بچه‌های کم اشتها یا بچه‌هایی که اشتهای متوسطی دارند، باید تا پنج سالگی شیر کامل بخورند. شیر بدون چربی را نباید قبل از پنج سالگی به کودک داد، چون کالری آن بسیار کم است و ویتامین‌های محلول در چربی را ندارد. کودک تا حدود یک سالگی باید در طی روز چندین بار با شیرمادر تغذیه شود و یا حدود ۵۰۰ میلی‌لیتر شیرخشک یا شیر مکمل بخورد.

پس از یک سالگی، کودک نوپای شما باید از رژیم غذایی ترکیبی استفاده کند و نیاز به ۳۵۰ میلی‌لیتر شیر در طول روز دارد و یا در دو نوبت باید لبنیاتی چون ماست و پنیر یا فرنی شیر بخورد.

ادویه

ادویه‌های تند و قوی مثل فلفل قرمز ابداً برای کودک مناسب نیستند، ولی ادویه‌های ملایمی چون زیره‌سبز، به شرط آن که در میزان آن دقت شود، زیاد اشکال ندارد. در بعضی از فرهنگ‌ها ادویه‌ها را کم‌کم به کودکان می‌چشانند.

دانه‌های خوراکی

در مورد آجیل و دانه‌های خوراکی بسیار مراقب باشید، چون اگر به حلق کودک بپرند، او را خفه خواهند کرد، به همین دلیل تا قبل از پنج سالگی ابداً نباید آنها را به کودک داد. غیر از خفگی، امکان ایجاد آلرژی هم در کودک هست.

گندم، جوی دوسر، جو، چاودار

تا کودکتان شش ماهه نشده است، هیچ یک از اینها را به او ندهید. بعضی از بچه‌ها بشدّت به این نوع مواد که حاوی گلوتن هستند، واکنش نشان می‌دهند.

غذای‌های چرب

بچه کوچک بعضی از غذاها را نمی‌تواند خوب هضم کند. از دادن غذاهای چرب و گوشت‌های پر از چربی، از جمله سوسیس، کالباس، ماهی‌های چرب (ساردین، ماهی خال‌مخالی) به کودک جداً پرهیز کنید.

افزودنی‌ها

افزودنی‌ها موادی هستند که به غذاهای آماده و صنعتی اضافه می‌شوند و شامل طعم دهنده‌ها، رنگ‌ها، نگهدارنده‌ها و مواد حجیم‌کننده (به حجم غذا می‌افزایند، ولی کالری یا محتوای غذایی آن را بالا نمی‌برد) می‌شوند. اولین غذاها و نوشابه‌های کودک بکلی باید عاری از افزودنی‌ها باشند. همیشه برچسب این غذاها را بررسی کنید.

چای

چای محتوی تانین‌هاست که با کاهش آهن و سایر مواد معدنی ارتباط پیدا می‌کنند، بنابراین میزان جذب این مواد را از غذا کاهش می‌دهند. چای (و قهوه) حاوی محرک‌هائی چون کافئین هم هستند و برای کودک مناسب نیستند.

بادام زمینی

آلرژی نسبت به بادام‌زمینی بندرت پیش می‌آید، ولی بالقوه زندگی را تهدید می‌کند. دولت انگلستان توصیه می‌کند که اگر سابقه بیماریهائی چون آسم، تب یونجه یا اگزما در خانواده‌ای وجود دارد، زنان باید در دوره بارداری و شیردهی از خوردن بادام‌زمینی امتناع کنند. به همین ترتیب، کودکانی هم که چنین سوابقی در خانواده دارند، نباید تا قبل از سه سالگی غذاهای محتوی بادام‌زمینی (بخصوص کره بادام زمینی) بخورند. سایر دانه‌های خوراکی هم ممکن است بشدّت آلرژی‌زا باشند. یادتان باشد که هیچ وقت دانه‌های کامل خوراکی را به کودکان زیر پنج سال ندهید، چون احتمال خفگی در آنها وجود دارد.

غذاهای خانگی

غذاهای خانگی معمولاً بسیار مقوی‌تر و مغذی‌تر از غذاهای آماده و صنعتی هستند. در عین حال راحت بودن غذاهای آماده را مخصوصاً در مسافرت‌ها نمی‌شود انکار کرد. بسیاری از مادرها ترکیبی از غذاهای خانگی و آماده را ترجیح می‌دهند. ولی قبل از این که غذای آماده را بخرید، برچسب آن را بازرسی کنید.

غذاهای آماده (همچنین نوشابه‌ها) باید عاری از مواد افزودنی باشند، ولی تحقیقات کمیسیون غذایی انگلستان نشان داده است که بیش از ۵۰ درصد غذاهای کودکان، حاوی قند اضافی هستند و ۶۰٪ نشاسته‌های تجزیه شده ماده‌ای شبیه به چسب تمبر تولید می‌کنند که لثه‌ها و عاج دندانها را می‌پوساند. این مواد معده را پر می‌کنند، بی‌آن که ماده‌ای مغذی و مقوی داشته باشند. بتدریج تنوع غذاهایی را که باید به کودکتان بدهید زیاد کنید، ولی حتماً با سرعت نیاز کودکتان هماهنگ باشید. در پایان مرحله اول، می‌توانید دو سه غذا را در روز پیشنهاد بدهید. میوه‌ها و سبزی‌های مختلف را پیشنهاد بدهید و بتدریج پوره را غلیظ‌تر کنید. کودک شما حالا در جاده لذت بردن از مواد غذایی لذیذ و مغذی پا نهاده است.

حالا چه چیزهائی را می‌توانید به کودکتان بدهید؟

لعاب برنج، پوره رقیق از گیاهان نشاسته‌ای (سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین)، هویج و زردک، میوه پخته (سیب یا گلابی) و موز بسیار رسیده پوره شده.

برنامه از شیرگرفتن، ۹ تا ۱۲ ماهگی

کودک شما ممکن است موقع بیدار شدن از خواب شیر نخورد، ولی مراقب نیازهای خاص او باشید.

صبحانه

غلات یا پوره همراه با شیر همیشگی و میوه
تکه‌های نان
شیرمادر یا شیرخشک

ناهار

گوشت‌های تکه تکه، جگر، گوشت‌مرغ، ماهی، دانه‌های خوراکی یا عدس یا پنیر همراه با سبزی و ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی یا نان له شده
تکه‌های میوه همراه با ماست یا پودینگ شیر

آب یا آب میوه با فنجان

عصرانه

نان یا نان تُست با موز یا ماستَ
ماکارونی با سس گوجه‌فرنگی
ساندویچ
سیب‌زمینی با سس پنیر
شیرمادر یا شیرخشک

موقع خواب

شیرمادر یا شیرخشک در صورت تمایل کودک شما ممکن است به خواب در هنگام صبح یا بعدازظهرها ادامه بدهد یا در طول روز نخوابد. بین صبحانه و یا ناهار، در صورتی که کودک تمایل دارد، به او شیر بدهید. در مورد مرکبات، لبنیات و شیرگاو دقت کنید، چون گاهی ایجاد آلرژی می‌کنند. در ۱۲ ماهگی شیرگاو را می‌شود در پوره ریخت یا با آن سس درست کرد.

پوره سبزیجات، پوره هویج

۱۰۰ گرم هویج را کاملاً بشوئید و پوست بکنید و قطعه قطعه کنید.

قابلمه‌ای را با کمی آب روی اجاق بگذارید و هویج‌ها را در آن بریزید. در قابلمه را ببندید و مدت ده دقیقه بگذارید با بخار بپزد. پوره را با ۲ تا ۳ قاشق آب باقیمانده از پخت هویج‌ها رقیق کنید.

در مورد مایکروفر، هویج‌ها را در ظرف مناسبی بگذارید. ۲ تا ۳ قاشق چایخوری آب جوشیده سرد شده به آن اضافه کنید و برای ۳ تا ۴ دقیقه با حرارت بالا بپزید. بگذارید هویج‌ها چند دقیقه‌ای در مایکروفر بمانند. سپس با یک همزن، هویج‌ها را هم بزنید و یا از الک رد کنید و کمی آب به آن بیفزائید تا نرم شود.

برای تهیه پوره کرم مانند، قطعات هویج را پس از پختن با سه چهار قاشق چایخوری شیر معمولی کودکتان مخلوط کنید.

شلغم

۱۰۰ گرم شلغم را پوست بکنید و خرد کنید. آن را در قابلمه روی اجاق بگذارید و کمی آب جوش رویش بریزید. در قابلمه را ببندید و مدت ده دقیقه، شلغمها را بجوشانید. سپس آنها را له و مقداری شیر معمولی کودکتان را به آن اضافه کنید.

اگر از مایکروفر استفاده می‌کنید، شغلم‌ها را در ظرفی بگذارید، روی آن‌ها کمی آب جوش بریزید و با آخرین حرارت، ۴ تا ۵ دقیقه بپزید. شغلم‌های پخته را با آب جوشیده یا شیر معمولی کودکتان مخلوط کنید تا نرم شود.

زردک (هویج ایرانی)

۱۰۰ گرم زردک را پوست بکنید و خرد کنید. آنرا در قابلمه روی اجاق بگذارید و کمی آب جوش رویش بریزید. در قابلمه را ببندید و برای مدت ده دقیقه آن را بجوشانید. پس از آن که آبش خشک شد، زردک را له کنید و مقداری شیر معمولی کودکتان را در آن بریزید. برای استفاده از مایکروفر، هویج‌ها را در ظرفی بریزید و ۳ قاشق غذاخوری آب جوشیده به آن اضافه کنید و با حداکثر حرارت، حدود ۴ دقیقه بپزید. بعد از آن که آبش خشک شد، هویجها را له کنید و ۲ تا ۳ قاشق چایخوری شیر معمولی کودک را به آن بیفزائید.

سیب‌زمینی شیرین

طعم دلپذیری دارد و سرشار از ویتامین و رنگ دانه‌هایی چون بتاکاروتن است، و پختن آن با پوست موجب حفظ رنگش می‌شود. ۱۰۰ گرم سیب‌زمینی را به دقت شسته و با استفاده از اجاقی معمولی به مدت ۴۰ دقیقه یا در مایکروفر در حدود ۱۰ دقیقه با بالاترین درجه حرارت قرار دهید، سپس پَوست آن را بکنید و پوره درست کنید و کمی شیر اضافه کنید.

سیب‌زمینی

۱۰۰ گرم سیب‌زمینی را خوب بشوئید و در قابلمه قرار دهید و بپزید تا نرم شود. سپس پوست آن را بکنید و له کنید یا به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید و کبابی کنید،

سپس آن را پوست بکنید. پوره را از الک رد کنید و کمی شیر به آن اضافه کنید.

لوبیا سبز

لوبیا سبزهای جوان و تازه را انتخاب کنید تا طعم آن شیرین و بافت آن لطیف باشد. لوبیاها را پاک و به تکه‌های ۲ تا ۵ سانتی‌متری قسمت کنید. آنها را در قابلمه بگذارید و رویشان آب سرد بریزید. آب را بجوشانید و بگذارید لوبیاها حدود ۱۰ دقیقه بجوشند. پس از خنک شدن، لوبیاها را له کنید و اگر لازم شد کمی از آب پخت را به آن بیفزائید.

نخود سبز

نخودسبز معمولاً بخشی از غذای خانواده را تشکیل می‌دهد و بسیار مغذی است! کمی نخود سبز را در قابلمه بریزید و با کمی آب بجوشانید. پس از خنک شدن، آن را له کنید و اگر لازم شد کمی از آب پخت را به آن اضافه کنید.

گل کلم

گل کلم تازه را با بخار یا مایکروفر بپزید تا ویتامین‌های آن از بین نرود. مراقب باشید که کاملاً خلل و فرج گل کلم را بشوئید و فقط مقداری را که برای هر وعده لازم است، بپزید. پس از پوره کردن، اگر لازم بود کمی آب پخت را به آن اضافه کنید. مدت پخت در مایکروفر ۳ تا ۴ و با آب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.

پوره میوه، سیب خوراکی

سیب‌های شیرین را برای پوره انتخاب کنید. سیب‌ها را بشوئید و پوست آنها را بکنید و سپس قطعه قطعه کنید. تکه‌ها را در قابلمه بگذارید و ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آب روی آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا کاملاً نرم شوند. پس از خنک کردن با همزن دستی پوره و یا از الک رد کنید. در صورت نیاز کمی آب پخت را به آن اضافه کنید. در مایکروفر، تکه‌های سیب را همراه با ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آب در ظرفی بریزید و ۲ دقیقه بپزید. سپس پوره کنید.

پای همراه با زردک و خمیر سیب‌زمینی

کودک از طعم شیرین خمیر سیب‌زمینی و زردک همراه با کلوچه گوشتی لذت می‌برد. می‌توانید در صورت تمایل ازکلوچه گوشت بره هم استفاده کنید. می‌توانید به گوشت کمی سبزی اضافه کنید تا کودک و خانواده‌تان سبزی بیشتری بخورند.

روغن آفتابگردان	۱ قاشق سوپ‌خوری
پیاز کوچک خرد شده	۱ عدد
هویج خرد شده	۱ عدد
گوشت گوسفند چرخ شده	۲۰۰ گرم
آرد	۲ قاشق غذاخوری
آب مرغ	۱۵۰ میلی‌لیتر
سیب‌زمینی پوست کنده و خرد شده	۲۰۰ گرم
زردک خرد شده	۲۰۰ گرم
کره	به مقدار خیلی کم
شیر	۱ قاشق غذاخوری

پیاز و هویج را در کمی روغن روی حرارت کم تفت بدهید (حاوی ۵ دقیقه) تا وقتی که پیاز طلایی شود.

گوشت و آرد را در آن بریزید و تفت بدهید، سپس آب گوشت را اضافه کنید و بگذارید یک ساعت بپزد. سیب‌زمینی و زردک را بپزید، وقتی نرم شد، با کمی کره یا روغن آفتابگردان یا مارگارین و یک قاشق غذاخوری شیر مخلوط و له کنید. خمیر را با مخلوط گوشت و سیب‌زمینی و زردک پر کنید و در فر برای ۲۰ دقیقه بپزید. با ترکیبی از سبزیجات مصرف کنید.

یادداشت

یادداشت



قابل توجه خانم‌های محترم

از مجموعه کتاب‌های آموزش بهداشت معیار

۱. ۹ ماه انتظار زیبا (راهنمای کامل بارداری و زایمان)

۲. تغذیه نوزاد با شیر مادر
۳. از شیر گرفتن و غذاهای اولیه
۴. چگونه کودک را بخوابانیم
۵. آموزش توالت رفتن به کودکان

(یک مجموعه چهارجلدی)

۶. مراقبت از کودک تا ۲ سالگی (بنیامین اسپاک)

۷. راهنمای الفبایی مراقبت از کودک

۸. بچه‌داری زیباست (راهنمای کامل مراقبت و پرورش کودک از تولد تا مدرسه

۹. کتاب کوچک کمردرد

۱۰. برنامه عملی برای بیماران دیابتی

۱۱. آمادگی جسمانی برای سالمندان





از مجموعه کتابهای معیار

- ✓ تغذیه نوزاد با شیر مادر برای مادران جوان
- ✓ آموزش توالت رفتن به کودکان
- ✓ چگونه کودک را بخوابانیم
- ✓ از شیر گرفتن و غذاهای اولیه
- ✓ ۹ ماه انتظار زیبا
- ✓ راهنمای الفبایی مراقبت از کودک
- ✓ مراقبت از کودک تا دو سالگی
- ✓ کتاب‌کوچک کمردرد
- ✓ بدنسازی به روش بروس لی
- ✓ زندگی پرماجرای اژدهای طلایی، بروس لی
- ✓ آموزش دفاع شخصی، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ آموزش بسکتبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ آموزش فوتبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ آموزش والیبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ تغذیه علمی و قدرتی برای ورزشکاران
- ✓ آموزش و راهنمای ووشو
- ✓ هدیه اکنون
- ✓ «بله» یا «خیر»
- ✓ دایرةالمعارف بازیهای خانوادگی
- ✓ حقه‌های جادویی
- ✓ سیری در زندگانی معصومین علیهم‌السلام (دوره ۱۴ جلدی)



هنر آشپزی ، عمل آماده سازی غذا برای مصرف است که در بردارنده محدوده بزرگی از روش ها ، ابزارها و ترکیبات اجرا برای توسعه طعم و یا قابلیت هضم غذا می‌باشد. لازمه این کار انتخاب ، اندازه گیری و ترکیب اجزا با یک روش منظم همراه با تلاش برای دسترسی به نتیجه مطلوب است ...

آشپزی مفهومی فراتر از دستور پخت چند غذا دارد... آشپزی کاری کاملا علمی است و نیز در حیطه هنر قرار می گیرد...

بخشی از مقدمه کتاب

ISBN 964-6651-73-9



نشر معیار علم